

Javno nastopanje in zagovor diplomske naloge

KOMAJ ČAKAM ZAGOVOR DIPLOMSKE! "Aha, pa kaj še," bo morda kdo pripomnil. "Kako pa zagovor izgleda? Kako naj ga pripravim? Kako naj nastopam? Kam naj dam roke? Ali imam lahko na listu oporne točke? Kako naj se spopadem s tremo?" In še in še. Pojdimo lepo po vrsti in si pogledjmo nekaj napotkov za javno nastopanje.

1. **Upoštevajte pravila igre.** Pozanimajte se, kako zagovor poteka na vaši fakulteti: kdo je prisoten, kako dolgo traja, v katerem prostoru, kateri pripomočki so zaželeni ali zahtevani (npr. power point). Zelo priporočljivo je, da si kakšen zagovor tudi ogledate –



tako boste najbolje vedeli, kaj vas čaka.

2. **Na zagovor se temeljito pripravite.** Upoštevajte mentorjeva navodila o strukturi in razmislite, kaj je glavno sporočilo diplome. V uvod vključite pozdrav in predstavitev (seveda, če vas ne predstavi že predsednik komisije ali mentor), naslov ter cilje naloge, v jedro kratek opis obravnavane tematike, metodologijo, v zaključek pa rezultate, sklepe, predloge in povzetek. Dobro razmislite, kaj lahko poveste v času, ki ga imate na voljo, posebno natančno si pripravite uvod in zaključek. Izdelajte spominske pripomočke (kartončki z opornimi točkami ali miselni vzorec) ter vizualno predstavitev (prosojnice v power pointu naj vsebujejo samo kratke alineje in čim več slikovnega gradiva). Ne čakajte s pripravo do zadnjega dneva.

3. **Vadite.** Ko vadite, se obnašajte, kot da ste že na zagovoru. Govorite na glas (sede ali stoje), uporabljajte kartončke z opornimi točkami (govorite prosto – ne berite) in vizualno predstavitev. Predstavljajte si, da odgovarjate na vprašanja in pripombe ter bodite pozorni na čas. Prosite prijatelje, da vas poslušajo in vam postavljajo vprašanja. Vadite tako dolgo, dokler ne začutite, da vam gre tekoče in sproščeno. Takšno vajo dopolnite še tako, da po spominu zapišete strukturo predstavitve – tako jo boste imeli pozneje ves čas pred očmi – in razmislite o nepredvidljivih situacijah. Zapomnite si, da vaja dela mojstra, mojster pa vajo.

4. **Naučite se sprostiti se.** Usedite se udobno, zravnajte hrbet. Počasi vdihnite, zadržite dih od štiri do pet sekund in nato izdihnite (daljši izdih kot vdih). Ponovite tolikokrat, kot je treba.

5. **Na zagovor pridite pravočasno.** Vsaj toliko prej, da si ogledate prostor in preizkusite tehnično opremo. Predstavitve v power pointu imejte na ključku, za vsak slučaj pa še na CD-ju in na elektronskem naslovu. Sedite na prostor za občinstvo. Izberite mesto, kjer boste nastopali. Pred začetkom pozdravite posameznike in malo poklepetajte. Pripravite si uro, da boste upoštevali čas, in izklopite telefon. Še to: izberite obleko, primerno za tako priložnost in v kateri se počutite udobno.

6. In kako med zagovorom?

- Govorite prosto (ne na pamet in ne berite, ne z lista ne iz prosojnic v power pointu).
- Govorite tako kultivirano, kot zmorete, a si zapomnite, da ima v večini primerov vsebina prednost pred izreko.
- Govorite jasno in dovolj naglas.
- Glejte publiko (vaši poslušalci so vsi, ne samo mentor). To seveda ne pomeni, da jim nepremično strmimo globoko v oči – glejte v višino oči, neposredni očesni stik pa vzpostavljajte v takšni meri, da vam je še prijetno.
- Nasmeh je zaželen (če je primeren vsebini). Vendar je primernejši resen obraz kot prisiljen, nenaraven nasmeh.
- Roke so lahko v višini pasu. Kretnje naj spremljajo vaš nastop. Če res ne veste, kaj bi, imejte v rokah kartončke z opornimi točkami ali miško.
- Držite se vzravnano. Če niste za govorniškimi odrom, se lahko po prostoru tudi premikate.
- Osredotočite se na vsebino in občinstvo, ne pa nase.
- Ne opravičujte se zaradi treme (napetosti), saj je občinstvo največkrat sploh ne zazna. Če jo omenite, bo občinstvo nanjo postalo pozorno.
- Umirite dihanje.
- Prelevite napetost v pozitivno energijo, dinamičnost in entuziazem.
- Na motnje odreagirajte umirjeno in nadaljujte svoj zagovor.
- Do komisije in drugih poslušalcev bodite spoštljivi.
- Bodite jasni in razumljivi.
- Držite se rdeče niti.
- Povejte, kar imate povedati.

Zavedajte se, da komisija in drugi poslušalci želijo, da vam uspe. In ne pozabite, da ste samo ljudje ... napake so dovoljene ... in če med zagovorom ne boste vsega storili, kot ste želeli, se spomnite na misel: **"Če se vam nastop ponesreči, boste nanj verjetno mislili precej dlje kot tisti, ki so vas videli."** (Mimogrede – kaj pravite, koliko takšnih in drugačnih nastopov je že videla vaša komisija?) Zato srečno na zagovoru, ki je pravzaprav šele začetek. Zgornji napotki namreč veljajo tudi v poslovnem svetu; zagovor postane prezentacija, sestanek, govor, mentor pa šef, poslovni partner ali stranka. Kilometrina prinaša samozavest in kaj hitro boste ugotovili, da se trema po vsakem nastopu zmanjšuje, samozavest, prepričljivost in iznajdljivost pa naraščajo. Korajža velja!

Dobrodošli v poslovnem svetu.

Karmen Šemrl, izobraževalna trenerka javnega nastopanja in NLP coach, Glotta Nova, 2008

Opomba: Članek je objavljen v reviji Absolvent bom! in ga najdete na <http://www.absolventbom.si/diploma/javno-nastopanje-in-zagovor-diplomske>