

NELAGODJE- TREMA- STRAH

NENEHNI SPREMLJEVALCI NASTOPANJA V JAVNOSTI

Kot otroci posedujemo spretnost javnega nastopanja in to večino imamo v krvi. Nekaterim uspe, da to svojo spretnost ohranijo skozi čas, večini pa ne. In kaj se zgodi? Na življenjski poti naletimo na veliko neuspehov, bodisi malih ali malo večjih (v vrtcu, šoli, v družini, v okolju, kjer živimo in prebivamo). Neuspehi (pa tudi nevzpodbude, kritika in očitanja, zlasti pa lastna želja po uspehu ali neuspehu) povzročijo, da se vedno bolj zapiramo, vedno težje nam je nastopiti v javnosti, strah nas je neuspeha in zlasti tega, kaj bodo dejali drugi, kako nas bodo ocenili, kakšno mnenje bodo imeli o nas.

Ko že moramo nastopiti, smo polni strahov in dvomov. Vsekakor se, ko smo odrasli, nastopanja v javnosti da naučiti skozi prave tehnike in **skozi osnovno zavedenje:**

"DRUGI NE OPAZIJO IN JIM TUDI NI MAR, KAJ SE DOGAJA V MENI".

Stojimo na govorniškem odru, pred nami je veliko ljudi, gledajo nas v pričakovanju, imamo občutek, da nas presojujejo in ocenjujejo, glas se nam trese, kar govorimo javnosti, se nam ne zdi pametno ali se nam zdi nepovezano, izgubljam rdečo nit vsebine,... **VSE TO JE ZGREŠENO!**

Z raziskavami so dokazali, da v občinstvu ni nikogar (ali pa jih je nepomembno malo), ki bi zaznal ali opazil kaj nenavadnega. Nihče ne sliši, kako se nam trese glas, nihče ne vidi, da smo v stresu in nikogar ne zanima, če smo morda čustveno obremenjeni. Če smo kongruentni, če stanje stresa uporabimo kot energijo za prenos naših idej in entuziazma, smo uspeli. Ne pozabimo, da si poslušalci zapomnijo le 7% vsebine (besed) in 93% vsega tistega, česar nismo izrazili z besedami (izrazili pa smo nebesedno ali parabesedno).

Vprašajmo se, kaj lahko "prenesemo" občinstvu, če v nas ni niti trohice energije! Javno nastopanje je umetnost. Ni dovolj, da smo blesteči v besedah in argumentih, torej v vsebini. Potrebno je predvsem uporabljati jezik telesa, gestiko, mimiko, ton glasu, ki je globok, razgiban, dramatičen in skratka tak, da občinstvo pritegne k aktivnemu poslušanju in seveda k sodelovanju.

Bistveno je, da znamo prilagajati ton glasu povedanemu, postavljati pavze na pravih mestih in ob pravem času (s tem pritegnemo poslušalce, da so bolj pozorni, da nam bolj prisluhnejo), da znamo poudarjati oziroma izpostavljati z glasom in telesom vse tisto, kar je v govoru pomembno oziroma najbolj pomembno.

Naša beseda naj bo v javnem nastopanju precizna, jasna, konkretna in ne pozabimo večkrat omeniti (in v govor vnašati) naših lastnih izkušenj. V njej naj bo čimveč elementov iz vsakdanjega življenja. Tako besedo in ideje posredujemo občinstvu obdane s strastjo, gorečnostjo, entuzijazmom in konkretnostjo.

Toliko na kratko!

In zapomnimo si! Samo mi sami smo ustvarjalci in oblikovalci svoje lastne usode in svojega uspeha.

Jelica Pegan Stemberger, NLP trener in trener trenerjev v Glotta Novi.

To in še veliko tistega, kar iz nas naredi odlične govornike, udeleženci spoznajo v programih Retorika (1, 2, 3), Javno nastopanje – Public Speaking, Premagovanje nelagodja, treme in strahu pri javnem nastopanju in drugih programih, ki jih s področja retorike izvaja Glotta Nova.

V Glotta Novi učinkovito izvajamo tudi individualne treninge s področja retorike in individualni ali timski coaching.

Več informacij

o programih, individualnih treningih in coachingu dobite na www.retorika.si ali pri Mojci Koren; tel.: 01/52 00 674, 041/742 748, e-naslov: mojca@glottanova.si.