



WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

Po prostu im to powiedz!

Aleksander Gortat



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Wystąpienia publiczne, czyli...?



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Co jest ważniejsze: przemawiający czy przemówienie?



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

„Osobiście pokusiłbym się o twierdzenie,
że niezbyt ciekawy temat omówiony po
mistrzowsku robi większe wrażenie niż ten
najciekawszy podany w mierny sposób”

Marcus Fabius Quintilianus (ok. 35 – ok. 96) -
rzymski retor i pedagog w dziedzinie teorii
wymowy. Pierwszy płatny z kasy państwowej
nauczyciel retoryki.



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Witaj w świecie tremy!



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego

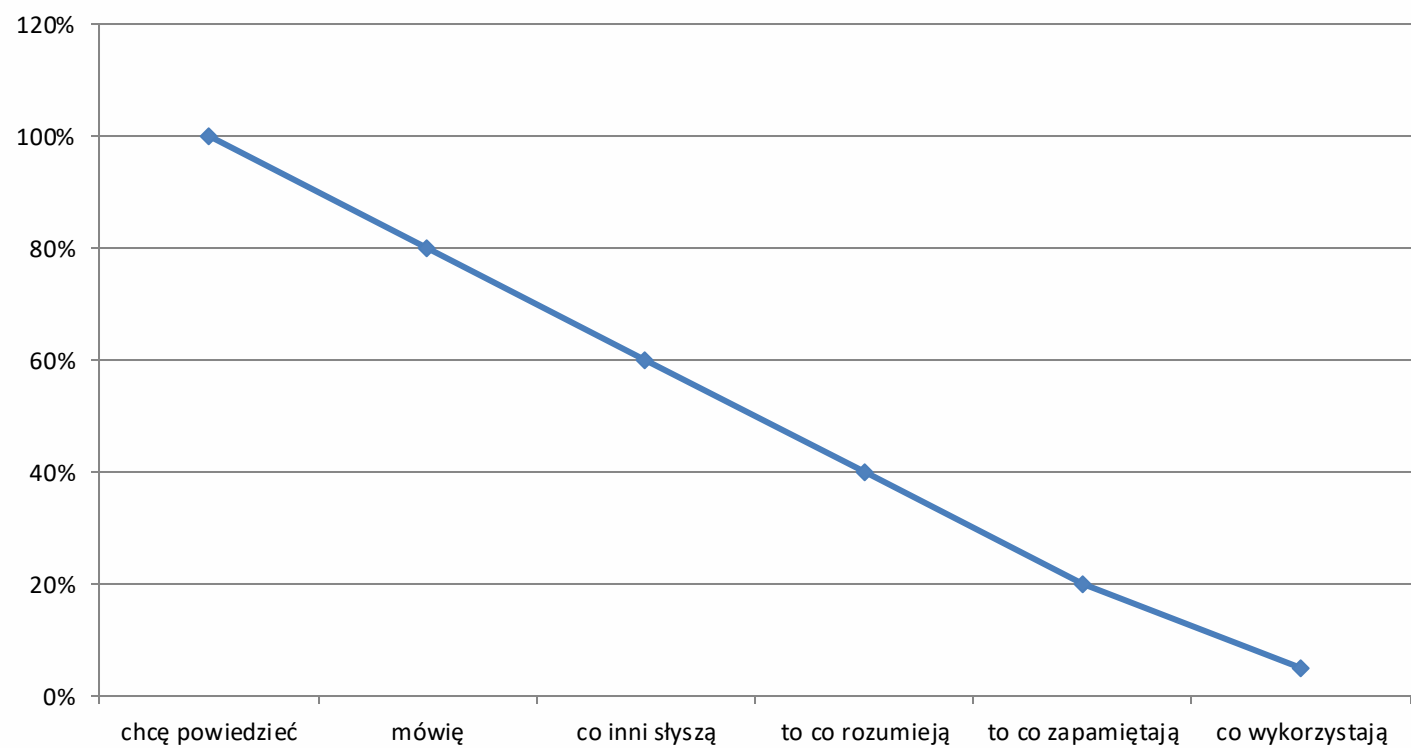


Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Gdy zapytano Amerykanów, czego boją się najbardziej na świecie, aż 40% odpowiedziało, że najbardziej boją się właśnie publicznego przemawiania.
Dla porównania tylko 20 procent stwierdziło, że najbardziej boi się śmierci.



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Mów „do” a nie „o”!



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Czy oni mnie słuchają!?



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Umów się z nimi!



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

4 x 20

Ważne jest:

- 1) pierwsze 20 kroków,
- 2) 20 cm x 20 cm twarzy,
- 3) pierwsze 20 słów,
- 4) odbiorca odnosi ogólne wrażenie z pierwszych 20 sekund.



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ”

Czyli... mniej informacji, ale:

- precyzyjnie dobranej,
- starannie przekazanej,
- zawierającej powtórzenia kluczowych elementów,
- dostosowanej do potrzeb audytorium,
- oddziałującej na wszystkie kanały percepcji.



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Dopiero czterokrotny ślad pamięciowy daje szansę na
„odłożenie informacji w pamięci długotrwałej.

Liczy się nie ilość powtórzeń, ale również ich jakość!



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Twój wizerunek to także komunikat!



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Mówisz bez słów!

Mowa ciała

- otwarta, pewna siebie postawa,
- świadome używanie gestów wzmacniających przekaz,
- unikanie manieryzmów.



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Zawsze istnieją wyjątki...

- Czasem mowa ciała nie odzwierciedla tego, co osoba myśli i czuje.
- Nie zapominaj o różnicach kulturowych w różnych krajach.
- Niektóre osoby wiedzą, jak kontrolować swoje ciała i w ten sposób potrafią panować nad tym, co pokazują mową gestów - na przykład politycy, aktorzy, złodzieje czy wprawieni kłamcy.



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Pamiętaj o:

- otwartej, pewnej siebie postawie,
- świadomym używaniu gestów wzmacniających przekaz,
- unikaniu manieryzmów, zbyt ekspresywnej mimiki i gestykulacji, przerywników, chrząknięć, tików...



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

Ta chwila się zbliża...

- aranżacja sali, sprzęt,
- wentylacja,
- oświetlenie,
- narzędzia prezentacyjne.



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MÓW DO LUDZI!

BĄDŹ SOBĄ!

POWODZENIA!



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu