

VORBESTE IN PUBLIC FARA FRICA



Trainer:
Dani Maxim

CUPRINS

- Organizeaza
- Fii CLAR!
- Improvizeaza
- Lectia de dictie
- Controleaza emotiile
- Fara cuvinte



ORGANIZAREA DISCURSULUI

- Spune-le ce le vei spune
- Spune-le
- Spune-le ce le-ai spus



CONSTRUIESTE UN SCHELET

- Introducere
- Cuprins
 - ▶ ideile și punctele principale
 - ▶ materialul ajutător
- Incheiere



DEZVOLTA SCHELETUL

- ▶ Enumeră punctele principale
- ▶ Aranjează-le în ordine
- ▶ Dezvoltă pe marginea lor
- ▶ Concepe introducerea
- ▶ Concepe încheierea



INTRODUCEREA UNUI DISCURS

- ▶ Captează atenția publicului
- ▶ Introduce tema discursului
- ▶ Stabilește un raport cu publicul
- ▶ Ocupă maxim 5-10% din durata întregului discurs



TEHNICI DE INTRODUCERE

- Enunța importanța temei:

Spune-i audienței de ce tema este importantă pentru ei.

- Exemplu:

Un discurs despre cafea: vă voi prezenta trei lucruri care trebuie neapărat știute de către un băutor de cafea.



TEHNICI DE INTRODUCERE

- Fa o afirmatie intriganta:
 - ▶ Șochezi publicul
 - ▶ Stârnești curiozitate asupra demonstrației

Ex: Discurs despre obiceiuri nocive: Stiai ca nu esti in controlul propriei tale vietii? De fapt, daca incerci sa preiei controlul vei ajunge sa fii aproape convins ca esti incapabil s-o faci!



TEHNICI DE INTRODUCERE

- Relatează o poveste sau anecdota
 - ▶ Relevantă pentru tema discursului
 - ▶ Personală



ALTE TEHNICI

- ▶ Umorul
- ▶ Participarea publicului
- ▶ O demonstrație
- ▶ Referința la un eveniment istoric
- ▶ Legătura cu vorbitorul anterior



DE EVITAT!

- ▶ Nu menționa efortul depus în pregătire
- ▶ Nu fi plictisitor sau obișnuit
- ▶ Nu întârzia enunțul temei
- Nu îți cere scuze



INCHEIEREA UNUI DISCURS

- ▶ Conferă o finalitate
- ▶ Produce un impact
- ▶ Ocupă maxim 5-10% din durata întregului discurs



TEHNICI DE INCHEIERE

- Înceie cu un citat:
 - ▶ Conferă autoritate
 - ▶ Amuză audiența
 - ▶ Adaugă o notă dramatica



TEHNICI DE INCHEIERE

- Relatează o poveste sau anecdotă
 - ▶ Să se intensifice rapid
 - ▶ Să fie scurtă
 - ▶ Să întărească mesajul discursului



TEHNICI DE INCHEIERE

- Cheamă la acțiune:
 - Explică ce acțiune ar trebui publicul să facă.
 - Cand sustii un discurs persuasiv
 - Vrei sa convingi publicul sa actioneze



TEHNICI DE INCHEIERE

- Fă o legătură cu introducerea:

“Am început prin a vă prezenta care sunt problemele companiei noastre...”



SFATURI UTILE

- ▶ Memorează încheierea
- ▶ Sfârșește la timp
- ▶ Abține-te să adaugi puncte suplimentare



REPETAREA DISCURSULUI

- ▶ Exersează idei, nu cuvinte.
- ▶ Pregătește o schiță mentală a discursului.
- ▶ Termină fiecare sesiune de repetare.
- ▶ Repetă cu voce tare și cu toate elementele din prezentare
- ▶ Adaugă îmbunătățirile gradual
- ▶ Primește feedback



ALTE RECOMANDARI

- ▶ Concepe o introducere
- ▶ Pregătește-te psihic
- ▶ Repetă mental



MODELUL C.L.A.R.

○ **Cadreaza:**

- ▶ Oferă un unghi de vedere a ceea ce urmează să prezinți
- ▶ Oferă o semnificație a ceea ce spui
- ▶ Stabilește cadrul discuției
- ▶ Creează curiozitate



LIVREAȚA

- ▶ Prezintă conceptul, ideea, definiția
- ▶ Oferă imaginea de ansamblu și apoi detaliile
- ▶ Oferă relevanța
- ▶ Scurt și la obiect
- ▶ Face analogii și spune povești ilustrative
- ▶ Da exemple din abundență



ANGAJEAZA

- ▶ Activează și implică audiența
- ▶ Fă o demonstrație
- ▶ Propune exemplificări



REVIZUIESTE

- ▶ Verifică și fixează informația
- ▶ Pune întrebări
- ▶ Motivează



DISCURSUL IMPROVIZAT

- Atunci cand improvizezi un discurs:
 1. Asculta
 2. Fa pauze
 3. Confirma
 4. Spune
 5. Incheie



STRATEGII

- ▶ Exprimă o opinie
- ▶ Adresează cauza și efectul
- ▶ Împarte subiectul în componente
- ▶ Discută trecutul, prezentul și viitorul



ORICE AR FI...

1. Fii încrezător
2. Fii scurt
3. Fii sincer



LECTIA DE DICTIE

- A e i o u ă î
- Ux ux ux ux
- Bra bre bri bro bru bra bri
- Vra vre vri vro vru vra vri
- Jra jre jri jro jru jra jri
- Oaia aia e a ei, eu i-o iau.
- Un vultur sta pe-un pisc c-un pix in plisc
- Eu pup poala popii, popa pupa poala mea
- Cupă cu capac, capac cu cupă
- O babă bălană mânca o banană babană.



- Domnule Dudău, dă-mi două duche din dudul dumitale de dincolo de drum!
- Retevei de tei pe miriște de mei.

- Vorbeste toate literele din cuvânt
- Accentueaza pe vocale
- Exerseaza zilnic



CONTROLUL EMOTIILOR

- Declansatorii anxietatii:
 - ▶ Situații noi și necunoscute
 - ▶ Riscul de a da greș
 - ▶ Probabilitatea de a te face de râs
 - ▶ Posibilitatea de a plictisi publicul



SIMPTOMELE ANXIETATII

- ▶ Creșterea ritmului cardiac
- ▶ Apariția fluturilor din stomac
- ▶ Mișcări necontrolate / Tremurat
- ▶ Leșin
- ▶ Amețeală



GESTIONAREA ANXIETATII

○ **Experiență**

- ▶ Exersarea în fața oglinzii
- ▶ Repetiția în fața familiei și a prietenilor
- ▶ Exersarea dinainte a prezentării (în cadrul unui club Toastmasters, alte grupuri)



GESTIONAREA ANXIETATII

○ **Vizualizare mentală**

Utilizați procesele psihice pentru a obține rezultatele pe care le doriți.

○ **Relaxare**

- ▶ Exercițiile izometrice
- ▶ Tehnici de respirație

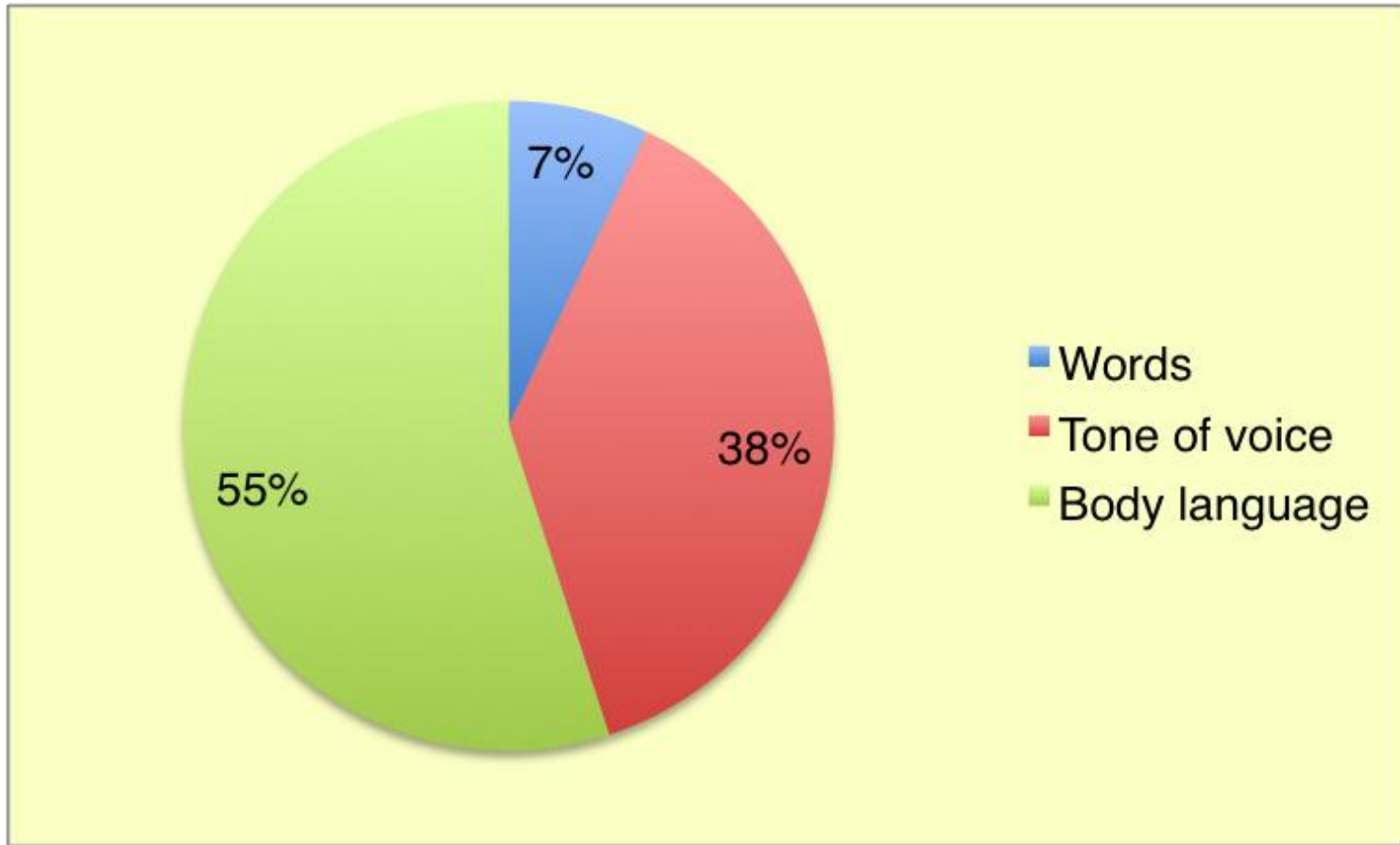


CONCLUZII

- ▶ E normal să simțim starea de nervozitate
- ▶ Publicul nu observă emoțiile
- ▶ E bine să folosim metodele de relaxare și de afișare a încrederii



LIMBAJUL TRUPULUI



CATEGORIILE LIMBAJULUI NONVERBAL

- ▶ Expresii faciale
- ▶ Gesturi
- ▶ Mișcarea întregului corp



EXPRESII FACIALE

- Cheia pentru sensul din spatele unui mesaj.
- Contactul vizual:

Dă impresia de contact cu caracter personal
căt̄re toți cei din audiență



GESTURILE

- **Trei tipuri de gesturi**
 - ▶ Convenționale
 - ▶ Descriptive
 - ▶ Emoționale



GESTURILE

○ **Atenție**

- ▶ Să fie naturale
- ▶ Frecvența adecvată
- ▶ Țineți cont de dimensiune publicului
- ▶ Evitați gesturile de nervozitate



MISCAREA CORPULUI

- **Atitudinea**
- **Relaxată și echilibrată**
 - Variază poziția de vorbire



EXERSATI

- ▶ Oglindă
- ▶ Camera de filmat
- ▶ Familie și prieteni



CONCLUZIE

"Limbajul trupului este cheia care poate debloca sufletul,,

Konstantin Stanislavsky,

inovator în teatrul și arta actoricească rusă

