

POBEDITE

strah

od javnog nastupa

u 3 koraka

KOMUNIKACIONE VEŠTINE

Autor
Dragana Perković Antić

SADRŽAJ:

3 GRUPE STRAHA OD JAVNOG NASTUPA.....	5
1. PREPOZNAJTE	10
2. SUOČITE SE.....	12
3. POBEDITE.....	14
KAKO POBEDITI LIČNE STRAHOVE	15
KAKO POBEDITI STRAH OD LJUDI.....	16
KAKO POBEDITI STRAH OD TEME.....	17

Više puta ste gledali govornike koji potpuno zaokupe pažnju publike i pitali se „Kako im to uspeva?“

Verovatno mislite da su ti govornici rođeni sa takvom sposobnošću. Ali u realnosti to nije slučaj. Veoma mali broj osoba se rodi sa talentom za javni govor. Najveći govornici su tu veštinu učili i usavršavali je. Sigurno je većina njih na početku imala strah od javnog govora, to mogu da potvrdim i iz ličnog iskustva.

Kada držim radionice za javni nastup, na početku dobijam najviše pitanja u vezi sa tremom i prevazilaženjem straha od javnog nastupa.

I naučnim istraživanjima je potvrđeno da strah od javnog nastupa spada u najveće strahove i proizvodi veliku količinu stresa.

A imajući u vidu da se danas mnogi poslovi baziraju na prezentacijama i obraćanju javnosti putem Interneta, želim da vam pomognem da ovaj strah prevaziđete i gradite svoj uspeh bez stresa.

Mnogi su vam verovatno savetovali razne metode prevazilaženja treme, ali svaka metoda pojedinačno ne daje trajni rezultat.

Zato je veoma važno da prvo utvrdite odakle potiče vaš strah.

3 GRUPE STRAHA OD JAVNOG NASTUPA



Strah od javnog nastupa može se posmatrati kroz tri grupe strahova:

1. LIČNI STRAHOVI

Odnose se na vašu ličnost i samopouzdanje. Najčešći oblici ličnih strahova u javnom nastupu su:

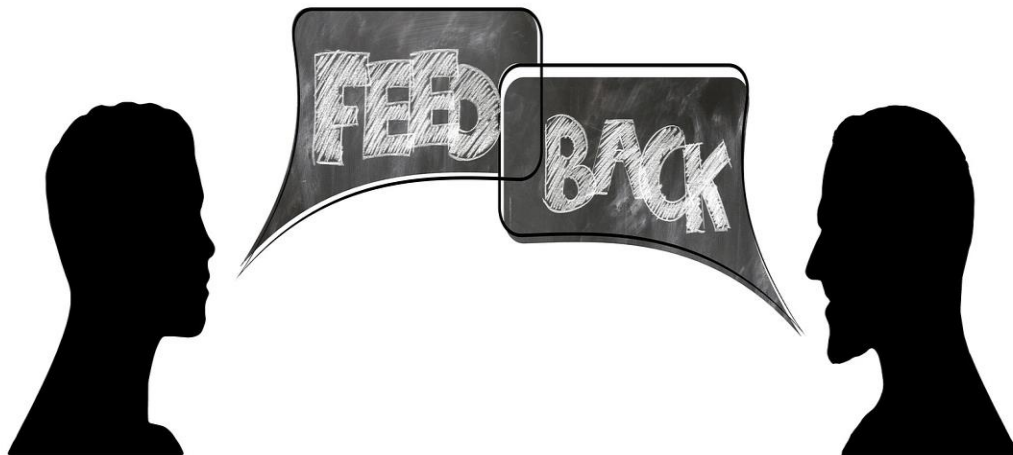
- Strah od neuspeha
- Nedostatak samopouzdanja

- Strah od sebe
- Strah od tremora

2. STRAH OD DRUGIH LJUDI

Druga grupa strahova odnosi se na publiku i vaše okruženje

- Strah od ljudi/publike
- Strah od prodaje
- Strah od negativne reakcije publike



3. STRAH OD TEME

- Strah da nemamo dovoljno informacija o temi
- Strah od pitanja

Kada govorimo o strahu , on je uglavnom povezan sa našom predstavom o nečemu. Kada kažemo da se bojimo pauka a prethodno nismo imali negativno iskustvo onda je to naša predstava o zlim paucima. Tako je i sa strahovima od javnog nastupa.

Mnogi unapred razmišljaju negativno o javnom nastupu. Boje se da će napraviti grešku u govoru, da će zaboraviti tekst, da će nešto pogrešno izgovoriti. Druga vrsta strahova odnosi se na to da će biti loše prihvaćeni od strane publike, da će ispasti nesposobni pred publikom, da se neće povezati sa publikom i tako neće uspeti da prodaju proizvod. Treća vrsta strahova odnosi se na temu, odnosno da li imamo dovoljno znanja i informacija o temi o kojoj govorimo. Nekada se ti strahovi baziraju na lošem iskustvu a nekada su potpuno neosnovani.



Jedna anegdota iz moje karijere:

Pre 15 godina, radila sam posao PR menadžera, tada sam imala već oko 5 godina iskustva i imala svakodnevne nastupe u medijima. Bila sam toliko istrenirana da sam mogla u pola 6 ujutru iz kreveta da dam izjavu za jutarnji program na radiju. Učestvovala sam u tv duelima, informativnim emisijama, davala kratke izjave, organizovala svake nedelje konferencije za štampu, učestvovala u radio emisijama. Radila sam sve forme javnog nastupa. I da ne budem lažno skromna imala sam poštovanje medija i publike.

Pozvana sam na trening za javni nastup koji je organizovao jedan prijatelj da učestvujem kao polaznik sa oko 15 učesnika koji nisu imali nikakvog iskustva u javnom nastupu a koje sam ja dobro poznavala. Trening je bio takav da nemate vremena za pripremu već odmah stanete ispred kamere i iznesete svoj govor, a da vas kasnije ostali učesnici ocene. Neiskusni polaznici su izlazili i pričali svoje priče bez mnogo treme i straha a kada sam ja izašla, počele su da mi drhte ruke i noge i da gubim misao. Ja sam izgovorila sve što sam želela do pola teksta i kada više nisam mogla da održim ravnotežu, prekinula sam govor. To je za mene bila tragikomična situacija. Naravno kada samo kasnije gledali snimak, nije se primetila trema a govor je bio smislen dok je trajao.

Šta se desilo?

U mojoj glavi bio je problem kako da ne napravim grešku pred ljudima koji imaju manje iskustva od mene! Naravno, trener mi je rekao da se to isto njemu desilo kada je on stao ispred kamere na nekom od treninga.

Dešavaju nam se razne situacije u životu i nismo uvek spremni da odradimo dobru prezentaciju. Naravno mene ovo negativno iskustvo nije obeshrabrilo, već sam nastavila da istražujem i učim kako da ove probleme prevaziđem. I magistrirala sam na temi kako komunicirati u javnom nastupu i napisala knjigu „Javno“ koju možete kupiti online.

1. PREPOZNAJTE



Ovo je jednostavan test koji će vam pomoći da ustanovite čega se plašite u javnom nastupu. Koju od navedenih rečenica najčešće imate na umu kada govorite o strahu od javnog nastupa:

1. Ne osećam se sigurno kada govorim pred ljudima
2. Za javni nastup potrebno je previše truda
3. Neprijatan/na sam pred ljudima
4. Ne umem da kažem na pravi način
5. Ljudi kojima govorim nisu pravi ljudi
6. Publika me ne sluša
7. Ne znam dovoljno o temi o kojoj govorim
8. Ne verujem u to što treba da kažem

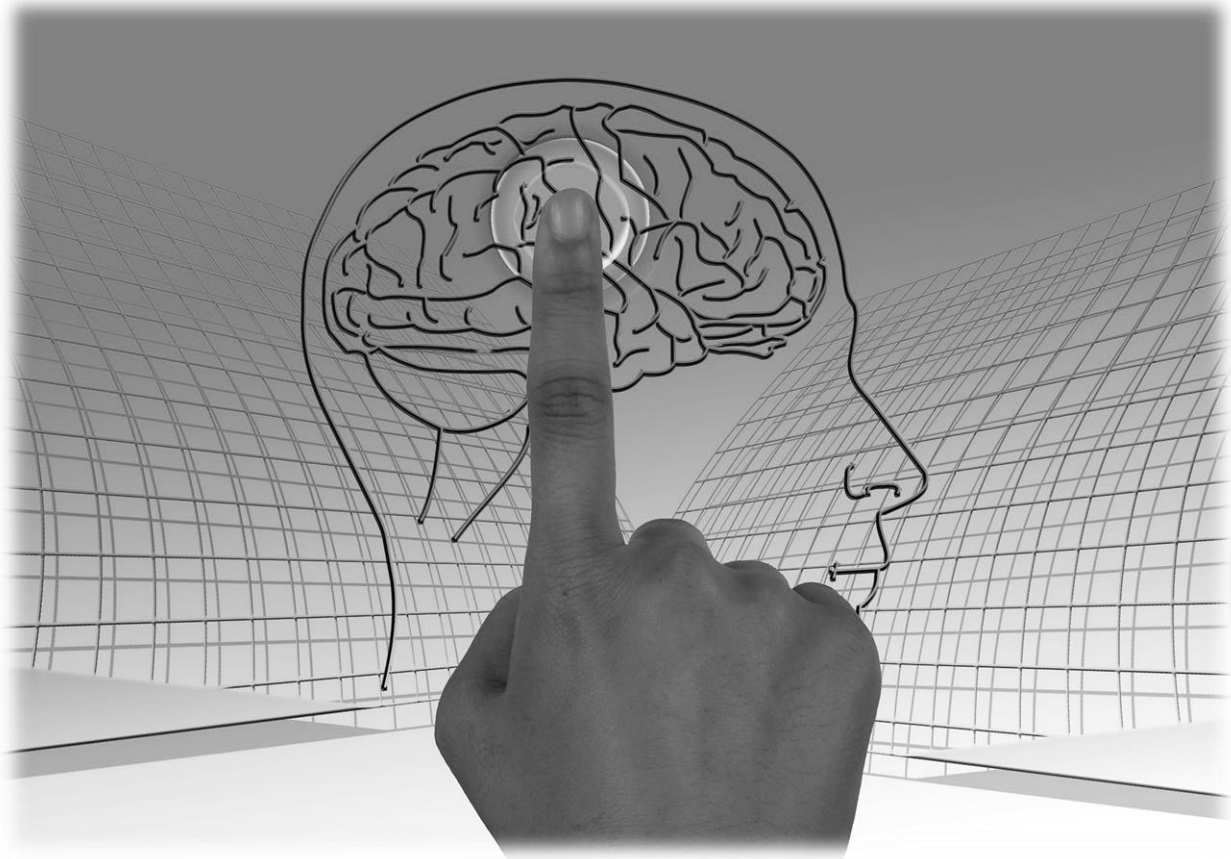
Ako se vaši odgovori nalaze u prve četiri rečenice, očigledno je da imate problem sa ličnim strahom, tj nesigurnošću.

Ukoliko se nalaze u 5. i 6. rečenici, imate problem u kontaktu sa ljudima ili ne poznajete dovoljno publiku.

Ukoliko se vaši odgovori nalaze u poslednje dve rečenice, onda imate problem sa temom o kojoj treba da govorite.

Nemate dovoljno materijala ili znanja, ne verujete to što treba da prezentujete.

2. SUOČITE SE



Korak 1. **BUDITE ISKRENI PREMA SEBI**

Prvo šta treba da uradite je da budete iskreni prema sebi i odredite šta je to što vam smeta kod javnog nastupa. Razmislite o tome koji su vaši kvaliteti, vrednosti, uverenja. Zapišite čega se tačno plašite dok govorite u javnosti. Imajte u vidu da se najveći broj strahova može otkloniti.

Umesto da najveći deo vremena trošite na razmišljanje kako nećete uspeti, najbolje je da to vreme

utrošite na pripremu i vežbu. Vežbajte sami ili sa trenerom.

Dobri govornici svoju reputaciju stekli su iskustvom, učenjem i treningom. To vam je kao kada učite strani jezik, ako ne govorite često, zaboravićete reči.

Korak 2. IDENTIFIKUJTE SVOJA NEGATIVNA UVERENJA O JAVNOM NASTUPU

Ako se pojavite na prezentaciji u režimu straha, onda ne razmišljate racionalno. Razmišljate samo o negativnim stvarima i one vas blokiraju. Prva potreba vaše publike je da se oseća prijatno a prijatno će se osećati kada ispred sebe vidi osobu sa pozitivnim uverenjima.

Vežbajte da negativne stavove o javnom govoru pretvorite u pozitivne. Svi uspešni govornici imaju veoma pozitivan stav o onome što rade i veruju u to.

Umesto da mislite „ Ja nisam dobar govornik“ promenite stav i razmišljate „ Ja sam dobar govornik“. Umesto „ Neprijatan sam pred ljudima“ razmišljajte da ljudi uživaju u vašoj prezentaciji.

Uspešni govornici razmišljaju ovako:

„ Govor je lak“; „ Osećam se pouzdano govoreći pred ljudima“; „ Znam prave reči kada razgovaram sa ljudima“; „ Činim ljude srećnim kada govorim“; „ Pomažem ljudima svojom pričom“

Ovo morate vežbati svakodnevno kako bi prevazišli strah. Uklanjanjem negativnih misli, vi se zapravo bavite svojim strahom i uklanjate ga.

3. POBEDITE



Dobra vest je da većinu strahova možemo prevazići jednostavnim metodama kada znamo uzrok straha. Takođe je važno da znate da se ovi problemi rešavaju korak po korak, planiranjem i vežbom.

KAKO POBEDITI LIČNE STRAHOVE

Strah od neuspeha može vas zaustaviti i učiniti da uopšte ne pokušate da prevaziđete problem. Ako sebi stalno govorite:

„ Ja sam nesposoban za javni nastup“

„ Ne umem da izaberem prave reči kada govorim ljudima“

U ovom slučaju vi ne posedujete dovoljno znanja o veštinama javnog nastupa

Lični strahovi najbolje se prevazilaze vežbanjem i usavršavanjem veština. Tako jačate svoje samopouzdanje.

Prvi korak je da prekinete da izgovarate rečenice NE ZNAM, NE UMEM, NEĆU, već razmišljajte pozitivno:

Ja to želim da naučim, Ja to umem, Ja to hoću.

Ono što je za mene najvažnije je da budete svoji. Ne treba da se ponašate suprotno svojoj prirodi, već govor prilagodite svom karakteru i vrednostima.

Budite autentični! Vi imate određene osobine koje vas razlikuju od drugih, dublji ili viši glas, držanje tela, način na koji sklapate rečenice, uverenja...Potrudite se da zadržite najveći deo sebe. Kada se osećate lagodno sa sobom onda vam neće biti problem da ostvarite i dobar odnos sa publikom. Najbolji odnos sa publikom ostvarićete ako ste iskreni.

Svako od nas je autentična ličnost sa svojim različitostima i nikada nemojte sebe posmatrati kao manje vredne u odnosu na druge. Vi ste tu da prezentujete svoj rad, svoj proizvod ili svoja uverenja. Ti ljudi su došli da čuju nešto novo od vas. Ne razmišljajte o tome kako se osećate vi, već kako se oseća publika.

Neke govornike može da parališe tremor ruku ili glasa na početku govora. Treba prihvatiti da je to normalna reakcija i da će proći u prvim minutima govora. Ako tako prihvatite ovo stanje, ono će stvarno nestati i vi ćete nastaviti svoju prezentaciju bez problema. Pokušajte da udahnete duboko i da sporije govorite. Tremor se može javiti i iz fizioloških razloga, ako vam je pao šećer u krvi ili ako ste konzumirali mnogo kafe i cigareta. U tom slučaju pred nastup uzmite komad čokolade.

KAKO POBEDITI STRAH OD PUBLIKE

Može biti vaš lični strah od interakcije sa drugim ljudima a može biti i strah zbog nedovoljnog poznavanja publike kojoj treba da se obratite.

Kada se pripremamo za javni nastup uvek treba da znamo ko je sa druge strane. Kome se mi to obraćamo? Ako govorimo o klasičnoj muzici publici koja sluša isključivo narodnjake, naravno da nećemo imati dobru reakciju. Dobri govornici uvek poznaju svoju publiku. Prethodno urade istraživanje publike, saznaju njene vrednosti,

interesovanja, očekivanja. Postoji još jedan problem a to je ako radite u okruženju sa ljudima koji stalno omalovažavaju vaš rad. Ako imate dobre rezultate a kolege ne priznaju vaše kvalitete , onda je problem u njima i njihovim nedostacima. Znae da većina ne voli one koji se ističu jer im oni postavljaju više standarde. Zato budite svesni da vredite i nastavite dalje.

KAKO POBEDITI STRAH OD TEME

Ovo je prilično racionalan strah, jer pametni ljudi znaju da ne mogu da nauče sve. Treba da budemo spremni i za pitanja na koja ne znamo odgovore. Manje ćemo se osramotiti ako kažemo, trenutno nemam podatke za odgovor, poslaću vam kasnije, nego da izmišljamo priču bez argumenata. Ako prihvatimo da je to sastavni i očekivani deo prezentacije, manje ćemo imati stres i nećemo unapred razmišljati o ovome. Ukoliko ne verujete u ono što treba da prezentujete, odustanite. Bolje je da nađete zamenu nego da govorite o stvarima u koje ne verujete jer to publika dobro oseća.

Važno je da zapamtite strah se najbolje prevazilazi dobrom pripremom i vežbom!

Ukoliko želite da naučite nešto više o veštinama komuniciranja u javnom nastupu možete kupiti moje e

knjige „**Suština i forma javnog nastupa**“ i „**Veštine prezentacije**“

Ukoliko želite konsultacije pišite mi preko kontakt stranice sajta.