

# Wystąpienia publiczne a stres



# WPISZ SWOJE OBAWY



# Przygotowanie psychiczne

## Krok pierwszy



# Dlaczego boimy się występując publicznie?

## Rodzaje strachu:

- przed ośmieszeniem
- przed zaschnięciem w gardle
- przed popełnieniem błędu
- przed słuchaczami i ich reakcjami
- o utratę pozycji podczas mówienia
- przed klęską lub inną katastrofą



# Koło strachu



1.  
Myśli  
dotyczące  
przemawiania



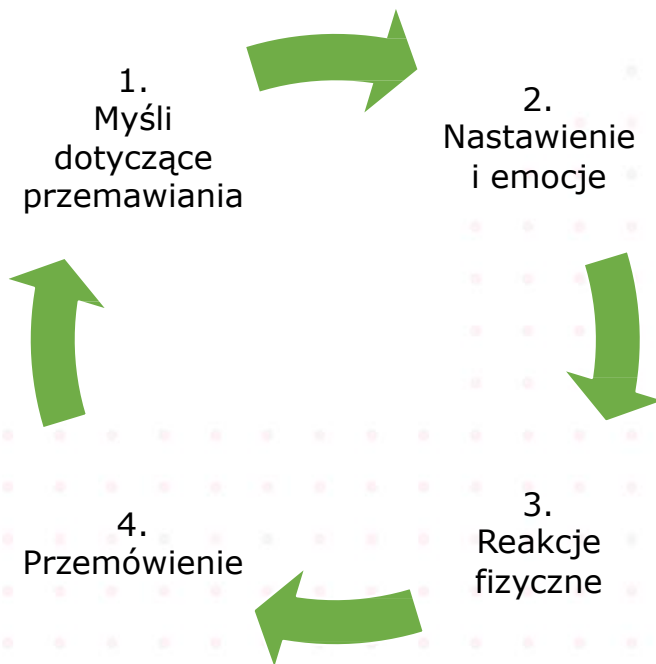
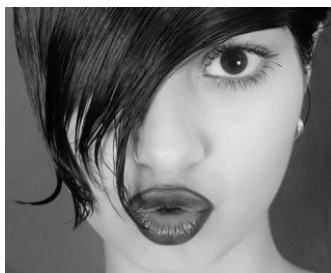
2.  
Nastawienie  
i emocje



3.  
Reakcje  
fizyczne



4.  
Przemówienie



# OBAWA – czy strach ma wielkie oczy?

Oczekiwania

Błędne

Ale

Wyglądające

Autentycznie





## Jak przezwyciężyć koło strachu?

- Niewielka dawka stresu może działać mobilizująco.
- Wszyscy zwycięzcy znają termę.
- Naszym celem nie jest wyeliminowanie strachu lecz umiejętne zapanowanie nad nim.
- Najważniejszym twoim słuchaczem jesteś ty sam!



# Dopadł Cię lęk? Stres? Niepewność?

UWOLNIJ NEGATYWNE EMOCJE!!!

POMOŻE CI W TYM **METODA SEDONY**





# KROK 1

- ➡ Skoncentruj się na tym, co czujesz w chwili obecnej.
- ➡ Zaakceptuj to uczucie w pełni.
- ➡ Nie walcz z nim.

Chwila, która trwa to jedyny czas, kiedy  
możesz zmienić swoje myśli i uczucia.

**BĄDŹ TU I TERAZ!!!**



## Krok 2

Zapytaj siebie:

Czy mógłbym  
pozwolić, by to  
uczucie odeszło?

Odpowiedz na to pytanie intuicyjnie, bez zastanawiania się. Nie ma znaczenia, jaka padnie odpowiedź. Negatywne uczucie i tak zostanie uwolnione.



## Krok 3

Zapytaj siebie:

Czy pozwolę by  
odeszło?

Odpowiedz bez zastanawiania się  
i wewnętrznej analizy



## Krok 4

Zapytaj siebie:

Kiedy?

To dla Ciebie zachęta, by pozwolić odejść  
emocji TU i TERAZ



# Sposoby kontrolowania tremy

1. Oddychanie
2. Wyobrażanie sobie sukcesu
3. Syndrom spokojnej kaczki
4. Odkrycie nieznanego
5. Talizmany
6. Doświadczenie



# Uwaga na pułapki!

1. Nieuzasadnione przekonanie, że wszystko musi się udać
2. Poleganie na starym wzorcu
3. Niezwracanie uwagi na detale
4. Brak reakcji na uwagi i porady innych





# Ćwiczenie

JASNOWIDZENIE	PLANY
Jak wypadnę?	Co zrobię?
Na kogo wyjdę?	Czego nie zrobię?
Co pomyślą o mnie inni?	Co powiem?
Za kogo będą mnie mieć?	Co się będzie działo z moim ciałem?
Najgorszy możliwy scenariusz	Najlepszy możliwy scenariusz



# Przekonania

Przekonania to różne sądy, pojęcia i generalizacje na temat otaczającej nas rzeczywistości, które uznajemy za prawdziwe i fundamentalne

Przekonania mogą być pozytywne - wspierające  
oraz negatywne - ograniczające



Spróbuj wytropić  
ograniczające przekonania



Zamień ograniczające na  
wspierające.



Taki proces doda Ci  
skrzydeł!

Zwiększy się Twoja  
pewność siebie!

Będiesz lepiej sobie  
radzić w sytuacjach  
stresowych i lękowych!



# Co zrobić kiedy pojawi się ograniczające przekonanie?

Zadając sobie właściwe pytania i szukając na nie odpowiedzi możesz zidentyfikować, w którym miejscu są zafałszowane

***Dlaczego?***

***Które z nich?***

***Skąd wiesz?***

***W jaki sposób?***

***W jakich sytuacjach?***

***Jak często?***

***W jakich sytuacjach nie? W czyjej opinii?***

***Gdzie? Kiedy? Z kim?***

***Co z tego wynika?***





# Audytorium

## Krok drugi





# Rozpoznanie audytorium

- Kim będą uczestnicy ...
- Jak liczna będzie publiczność ...
- Czy wezmą aktywnie udział w prezentacji ...
- Jak dobrze znają temat ...
- Czego będą oczekiwali ...
- Jak do nich dotrzeć, jakich użyć metod ...
- Jak przedstawić materiał, aby wywołać pozytywną reakcję ...



# Sedno sprawy

**Przedstaw na początku:**

*„To co chcę dziś powiedzieć sprowadza się do...”*

*„Mój główny wniosek brzmi następująco...”*

Tylko wówczas możesz liczyć, że zostaniesz wysłuchany.

Publiczność musi znać cel prezentacji i odnaleźć w tym coś dla siebie.



# Czy odgadną co masz na myśli?

Luka  
informacyjna

Czy ludzie rozumieją słowa?



# Obserwacja publiczności

- Czy rozumieją to co mówisz...
- Czy śledzą to o czym mówisz...
- Czy kiwają głowami na znak, że rozumieją
  - A może dają do zrozumienia, że się zgubili...



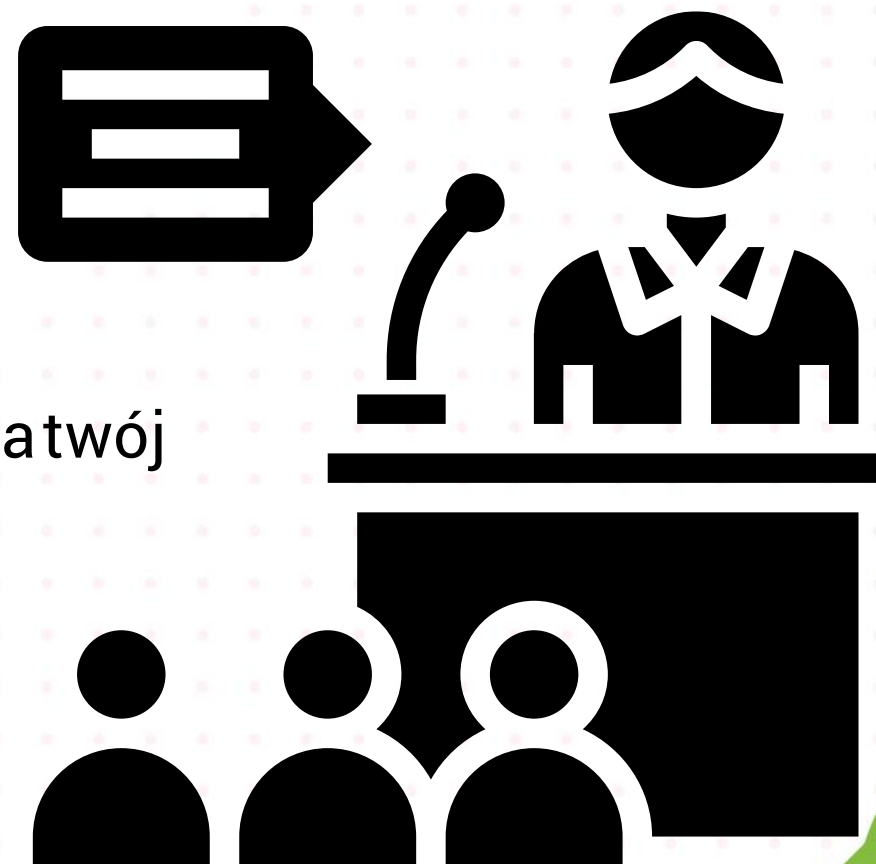
# Kłopotliwe pytania

- Odpowiedzieć
- Przyznać się do niewiedzy i obiecać znalezienie odpowiedzi
- Obiecać odpowiedź na osobności w trakcie przerwy
- Wezwać na pomoc kolegę Eksperta z branży
- Skierować pytanie do innego uczestnika
- Zainicjonować dyskusję ogólną



# Dialog z publicznością

1. Najważniejsza osoba w prezentacji to nie Ty a twój słuchacz
2. Nawiązuj kontakty z audytorium
3. Pytania otwarte – pożądane
4. Pytania zamknięte – zabronione





# Przygotowanie planu

## Krok trzeci

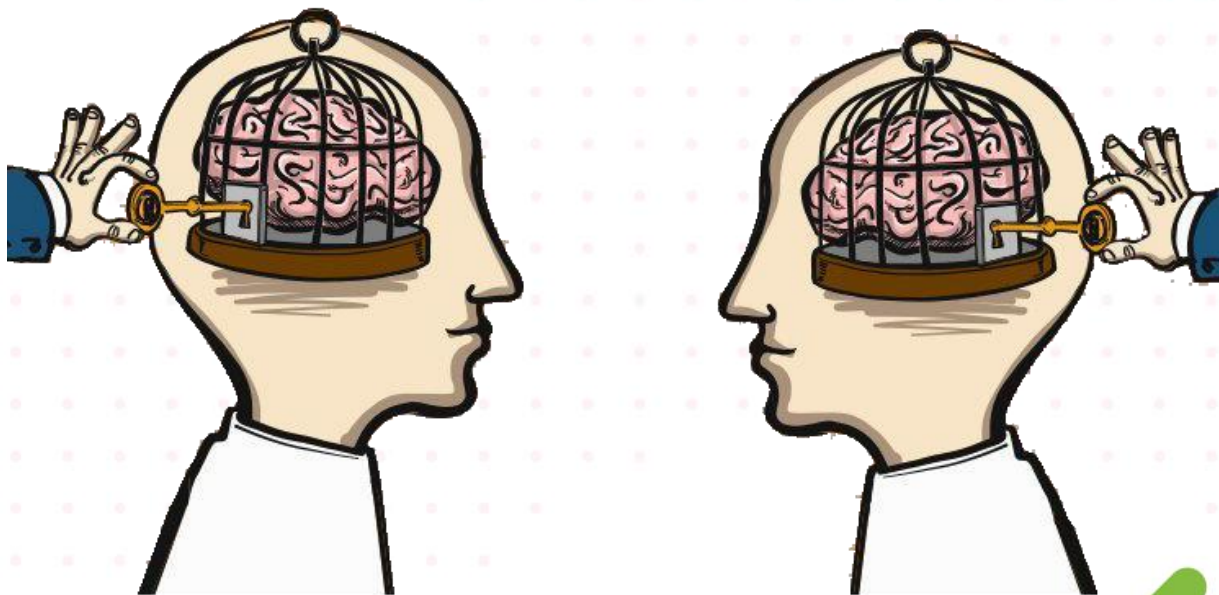


# Forma komunikacji

Ludzie komunikując się odbierają i nadają „sygnały” niemal wszystkimi zmysłami.

Ich proporcje to:

1. Wzrok w 83%
2. Słuch w 11%
3. Węch w 3,5%
4. Dotyk w 1,5%
5. Smak w 1%



# Ważne!

1. Przygotuj się
2. Zrób sobie plan
3. Opracuj merytoryczną część prezentacji jak najlepiej – unikniesz tremy
4. Poćwicz w domu przed lustrem
5. Nie czytaj z kartki
6. Czas – sztuka



# Wstęp

## 5 elementów

- Grzecznościowe powitanie
- Autoprezentacja
- Zamysł
- Marszruta
- Reguły

WHO AM I?



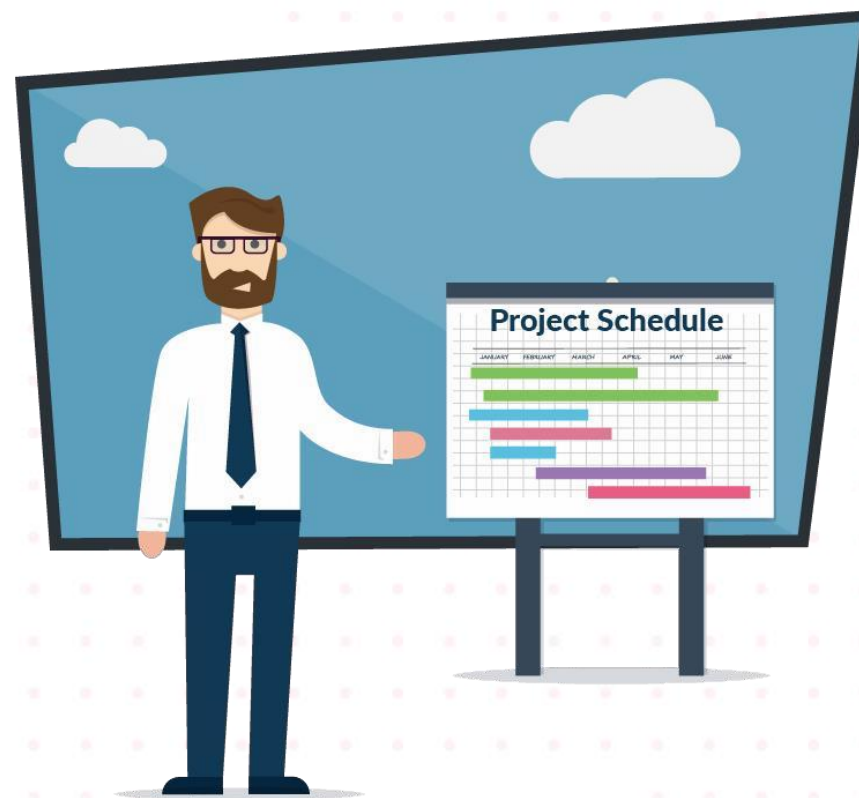


# Wstęp

Otwórz prezentację z dużym animuszem.

## Możliwości rozpoczęcia:

1. Wstęp: Główne Przesłanie
2. Wstęp: Analogia
3. Wstęp: Głos Autorytetu
4. Wstęp: Opowiedz historyjkę
5. Wstęp: Pomysłowy dowcip



# Treść zasadnicza

- Podziel część główną na tematy
- Każdy wątek podsumuj przypominając o czym była mowa
- Sprawdzaj czy słuchacze rozumieją
- Ta część nie musi być monologiem, możesz włączyć uczestników do dyskusji
- Pamiętaj ogranicz ilość wątków
- Zmieść się w czasie – tak aby podsumować całą prezentację





# Podsumowanie

**Zakończenie to ostatnia sposobność do wywarcia wpływu na słuchaczy**

1. Zakończenie musi zatem być energiczne
2. Musi zawierać główne przesłanie prezentacji i znaczenie
3. Musi zawierać wezwanie do pewnej aktywności, która może wynikać z przedstawionej w prezentacji tezy czy zjawiska



# Bądź pewny siebie!

- Pewności siebie nie jest cechą wrodzoną.
- Możesz się jej nauczyć.
- Ćwicz i bądź konsekwentny!



## W budowaniu pewności siebie pomoże Ci:

1. SAMOŚWIADOMOŚĆ
2. SAMOAKCEPTACJA
3. ZADOWOLENIE Z SIEBIE
4. WIARA W SIEBIE



# Stań się Superbohaterem

Pozycja **Superbohatera**  
to sposób na budowanie  
pewności siebie przez  
mowę ciała



# Start!!!

- Stań w delikatnym rozkroku
- Wyprostuj się
- Ręce oprzyj na biodrach
- Ściągnij łopatki
- Wypnij pierś do przodu
- Głowę podnieś do góry
- Oddychaj głęboko

*Pozostań w tej pozycji 2 do 5 minut*

**Jak się teraz czujesz?**



# Wewnętrzny krytyk

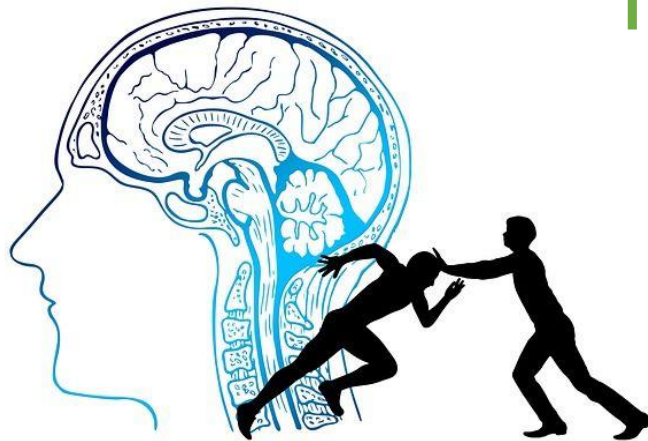
Wewnętrzny krytyk to głos w Twojej głowie podsuwający myśli:

*„Jesteś kiepski”*

*„Nie dasz rady”*

*„Znowu przegrałaś”*

*„Będą się z Ciebie śmiali”*



Takie słowa są raniące,  
ograniczające, blokujące  
i podcinające skrzydła





# Pokonaj Wewnętrznego Krytyka!

## 1. POZNAJ GO

Zastanów się kogo Ci przypomina. Być może osobę z Twojego otoczenia (rodzic, nauczyciel, babcia, dziadek.....).

Przyjrzyj się dokładnie temu jak wygląda, jak mówi, kiedy jest najbardziej aktywny.

Zaobserwuj wszystkie szczegóły.



## 2. Zastanów się jakie masz korzyści i straty ze słuchania Wewnętrznego Krytyka

*Co Ci daje?*

*Co zabiera?*

*Jakie potrzeby zaspokaja?*

*Zaspokajanie jakich blokuje lub ogranicza?*

*Przed czym chroni?*

*W czym pomaga?*

*W czym szkodzi?*



### 3. Rozpocznij dialog z Wewnętrznym Krytykiem

Bądź racjonalny!

Bądź obiektywny!

Szukaj argumentów!

Szukaj dowodów!



#### 4. Zbuduj dystans do słów Wewnętrznego Krytyka

Wyobraź sobie, że mówi śmiesznym głosem, wygląda jak postać z kreskówki.

**BAW SIĘ!**

**EKSPERYMENTUJ!**

Zmieniaj jego wygląd i ton głosu, tak, by stał się śmieszny, a nie groźny



Wewnętrzny Krytyk?





## 5. Bądź cierpliwy!

Wewnętrzny Krytyk  
towarzyszy Ci od dawna.  
Trudno będzie zmienić go tak,  
od razu.

**Daj sobie czas!**



## 6. Bądź asertywny!

**Asertywność** to umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób otwarty, w granicach nie naruszających praw, ani psychicznego terytorium innych osób oraz własnego.

Jest to umiejętność zachowania się równocześnie z szacunkiem dla siebie i dla innych, w sposób nieagresywny, nie powodujący cierpienia innych, ani też własnego

*„Twoje prawa i potrzeby są równie ważne jak moje”*





**Ćwicz, Ćwicz i Ćwicz!**  
**Aż po zwycięstwo!!!**

