



Verejné prezentácie, vystúpenia na konferenciach, veľtrhoch, odborné prednášky – to všetko sú situácie, ktoré preverujú naše komunikačné schopnosti.

ZBAVTE SA trému

Vystúpenie na verejnosti je pre väčšinu ľudí stres. Asi 90 % z tých, ktorí majú niečo prezentovať alebo prednášať, má trému. Niektorí introverti dokonca prežívajú neprijemné stavy úzkosti spojené s būšením srdca a nadmerným potením. Najlepším receptom na získanie sebastoty je podľa odborníkov dôkladná príprava. „Zásadou je prípravu v nijakom prípade nevynechať a vyhradíť si na ňu dostatok priestoru a času,“ upozorňuje senior konzultant poradenskej spoločnosti Amrop Michal Lukáč. Aj zdatný a skúsený rečník by si mal vopred premyslieť, čo chce prezentáciou povedať a čo ňou

plánuje dosiahnuť. Spoliehať sa na to, že prezentácia bude trvať len štvrtodinku a vy ste v danej problematike doma, takže nebude pre vás problém určený čas nejakovo vyplniť, je riziko, ktoré sa nemusí vyplatíť. „Neprečenújte vaše schopnosti a nepodcenujte publikum,“ upozorňuje Michal Lukáč. „Bez prípravy vie zmysluplnie rozprávať naozaj máloko.“

O ČO VÁM IDE?

Každé verejné vystúpenie by malo obsahovať jasné posolstvo. „Hlavnému cieľu prezentácie treba podriadiť všetko ostatné, predovšetkým obsah, formu, postupnosť

K téme sa vyjadruje:

Michal Lukáč, senior konzultant poradenskej spoločnosti Amrop, www.amrop.sk



TEXT: KATARINA LEŠKOVÁ / FOTO: FOTOLIA, ARCHIV M. L.

a spôsob podania – len tak bude výsledok relevantný a účinný,“ tvrdí Michal Lukáč. Posluchácom by malo byť od prvej chvíle jasné, o čom im chcete referovať. Je lepšie vyjadrovať sa stručne, výstižne a zrozumiteľne ako oklkou. Informácie, ktoré chcete publiku, predstrieť by mali byť aktuálne a podložené dôkladnou znalosťou danej problematiky. Hrať sa na experta na niečo, v čom máte veľké medzery, sa nevypláca. „Poslucháči musia cítiť, že narábate s najčerstvšími číslami, faktmi a zisteniami a že sa v nich s prehľadom orientujete a rozumiete tomu, čo hovoríte,“ dodáva Michal Lukáč.

Treba rátať s tým, že po verejnem vystúpení bude publikum klásiť otázky a preverovať vašu odbornosť a kompetentnosť. Navyše, nie každý poslucháč bude automaticky súhlasíť s tým, čo v rámci prezentácie odznelo, takže treba počítať aj s prípadnými oponentmi a odlišnými názormi. Preto Michal Lukáč odporúča zistíť si čo najviac informácií o poslucháčoch a prípadných konkurentoch, čiže ostatných prednášajúcich. Podľa toho, aké je publikum, treba potom upraviť obsah a spôsob komunikácie. Dobré prezentácie sú vždy šité na mieru. Pred odborníkmi treba rozprávať inak ako pred laikmi, študenti vyžadujú iný prístup ako seniori. Na druhej strane, na každom podujatí nie je vopred jasné, kto konkrétnie sa medzi poslucháčmi objaví. Ako postupovať v takých prípadoch? Michal Lukáč radí predstaviť si na mieste poslucháčov seba. Je to vraj celkom dobrá psychologická pomôcka. Stačí si predstaviť, aký druh informácií by vás konkrétnie zaujal a riadiť sa podľa vlastnej intuúcie.

Ďalšou dôležitou zložkou prezentačnej prípravy je preverenie miestnosti, v ktorej budete vystupovať. Je dobré pozrieť si ju

POLOŽTE SI TIETO OTÁZKY

- Prečo robím túto prezentáciu?
- Čo je cieľom mojej prezentácie?
- Ako ho môžem dosiahnuť?
- Kto je moje publikum?
- Aké dátá, štatistiky, informácie, obrázky podporia moju výpoved?

vopred a zistiť si informácie o jej technickom vybavení, osvetlení, ozvučení, rozmiestnení stoličiek či elektrických zásuviek.

NEHRAJTE DIVADLO

Hrať sa na niečo, čo v skutočnosti nie ste, je vždy tančovanie na tenkom lade. „Nehrajte sa na známeho moderátora z televízie ani na skvelú spíkerku, ktorá vás očarila na studijno-pracovnom pobytu v Spojených štátach,“ radí Michal Lukáč. „Nepokúšajte sa nasilu o humor ani o nezvyčajný kreatívny prístup, ak vám to nie je vlastné. Verte si a ak vám to nevyjde úplne podľa vašich predstáv, treba si povedať, že nabudúce to bude určite lepšie. Človek sa zdokonaľuje vlastnými skúsenosťami.“

Pri príprave treba myslieť na to, že prezentácia by mala vyznieť čo najprirodzenejšie. Treba zostať sám sebou, používať vlastný slovník a neštýlizovať sa do roly niekoho úplne iného. Základom je prirozenosť, ľudskosť a normálnosť, to poslucháči vždy ocenia. Keď budete voľne rozprávať, budeťte pôsobiť oveľa presvedčivejšie, ako keby ste čítali pripravené informácie z papiera alebo monitora. To však neznamená, že by ste sa nemohli opierať o žiadne pomôcky. Naopak. Napríklad rôzne vizuálne pôsobivé podnety, ako sú grafy alebo schémy, môžu podporiť silu vášho verbálneho prejavu. Audiovizuálne pomôcky vám urobia dobrú službu, ak sa s nimi dôkladne zoznámité vopred. „Dôležité je, aby ste ich vedeli s istotou používať a nestretli sa s nimi pryvŕtať v deň prezentácie,“ upozorňuje Michal Lukáč.

Pri rozprávaní sa môžete opierať o hes-

- snažte sa, aby ste boli v deň prezentácie v dobrej kondícii a spokojní sami so sebou,
- dobre sa pred vašim vystúpením vyspite,
- výdatne sa naraďajkujte,
- vynhrite sa zbytočnému stresu a rozčúľovaniu,
- oblečte sa pohodlne a primerane úrovni podujatia, na ktorom máte vystúpiť,
- tešte sa na poslucháčov, bude z vás cítiť pozitívnu energiu,
- aby ste zmiernili trému, celú prednášku si najprv povedzte osamote, prípadne ju predneste niekomu, komu môžete dôverovať a kto vás upozorní na vaše slabé stránky.

Malé triky s veľkým účinkom.

lovité poznámky, ktoré si napíšete veľkým farebným písmom. Je to dobrá poistka na to, aby vám neušla pointa vášho prejavu. Zložité podrobné detaily je lepšie vynechať. Keď ste sa v nich zamotali, reálne by hrozilo, že sa príliš vzdialite od hlavnej myšlienky.

A netreba zabúdať na to, že rečník komunikuje s publikom nielen slovom, ale aj mimikou a gestikuláciou. Aj tá by mala byť prirodzená. Je určite lepšie občas zmeniť pozíciu, prípadne pristúpiť bližšie k publiku, než stáť po celý čas meravo ako soľný stôp. Michal Lukáč varuje pred prekríženými rukami na hrudi. Toto gesto evokuje odstup a nedôveru. Určite si ním nezískate sympatie. ●



INZERCIA

Doma v záhrade

V septembrovom čísle magazínu Doma v záhrade si prečítate:

- Ktoré odrody sliviek sú odolné voči šarke
- Zakladanie ovocných kvasov pre výrobu destilátorov
- Údržbu strechy pred príchodom dažďov

Riadková inzercia pre drobnopestovateľov je zadarmo.