



Uczestnicząc w życiu społecznym wchodzimy w relacje z różnymi ludźmi. Niemal w każdej sytuacji staramy się wywrzeć odpowiednie wrażenie na innych, naszym charakterem, wiedzą, inteligencją czy wyglądem fizycznym. Chcemy być atrakcyjni zarówno fizycznie jak i psychicznie. Gdy naszym zadaniem jest występ przed publicznością obawy związane z tym, jak zostaniemy odebrani przez innych nasilają się. Są takie osoby, które stają przed audytorium sporadycznie, ale są też takie, które występują przed publicznością systematycznie, co jest związane z ich charakterem pracy. Trenerzy, szkoleniowcy, nauczyciele, politycy to tylko niektóre grupy zawodowe, w których wystąpienia publiczne są elementem codzienności. Choć wypowiedzianie się na forum grupy kojarzy nam się głównie z tymi zawodami to umiejętności, jakie posiada dobry mówca przydatne są w wielu innych codziennych sytuacjach, zwłaszcza zawodowych. Bez względu na to, czy prezentujemy jakiś temat na dużej sali wykładowej podczas międzynarodowej konferencji, prowadzimy zebranie kilkuosobowego wydziału w firmie, czy próbujemy pokazać swoje mocne strony w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej przydadzą nam się takie umiejętności jak: wzbudzanie zainteresowania i utrzymywanie uwagi słuchaczy, dobór właściwych argumentów czy panowanie nad stresem. Ćwiczenie umiejętności w tym zakresie jest o tyle ważne, że coraz częściej pracodawcy oczekują od kandydatów łatwości nawiązywania kontaktów z klientami, komunikatywności, umiejętności sprzedaży, kształtowania wizerunku firmy oraz kreatywności i elastyczności.

Co tak naprawdę wzbudza nasz niepokój gdy musimy wywrzeć dobre wrażenie na innych? Niektórzy z pewnością przypominają sobie jak kiedyś pomyśleli: „nie znam wystarczająco dobrze tematu”, „co zrobię jak nie będę potrafił odpowiedzieć na pytania słuchaczy?”, „co będzie jak zacznę się rumienić, zapomnę co mam mówić, nie będę mógł opanować zdenerwowania?” lub „co zrobię, gdy moje wnioski okażą się zbyt banalne?”

Osoby, które odczuwają duży lęk przed publicznym wypowiedzianiem się mogą wiele dla siebie zrobić, żeby poczuć się bardziej komfortowo. Z jednej strony jest to praca nad własnym warsztatem, bo tylko trening czyni mistrza. To praca nad głosem, oddechem i innymi elementami komunikacji niewerbalnej oraz rzetelne przygotowanie tematu wystąpienia a z drugiej strony to uświadomienie sobie na czym polega specyfika pracy z ludźmi i z jakimi trudnościami możemy mieć do czynienia nawet będąc doświadczonym prelegentem. Zaczniemy więc od omówienia tego, co jest charakterystyczne dla wystąpień publicznych. Trzeba sobie uświadomić, że stan napięcia i zdenerwowania, który im towarzyszy jest całkowicie normalny. Dawka adrenaliny, jaką otrzymujemy przeżywając stres sprawia, że zaczynamy myśleć bardziej trzeźwo. Umiarkowany poziom stresu jest wręcz konieczny, aby motywować nas do działania.

Jeżeli ktoś obawia się zakłopotania powinien wiedzieć, że nie jest w tym osamotniony. Wszyscy jesteśmy podatni na zaskakujące upokorzenia towarzyszące kłopotliwym wypadkom i dla wszystkich jest to stan nieprzyjemny. W związku z tym nie warto samym tym uczuciom poświęcać zbyt dużo czasu.

Lęk przed wypowiedzianiem się na forum grupy ma swoje źródło, między innymi w tym, że chcemy być perfekcyjni w każdym calu i obawiamy się sytuacji, w której nie zdołamy odpowiedzieć na niektóre pytania zadawane przez słuchaczy. Wbrew temu co czasem myślimy, publiczność jest bardziej wyrozumiała niż nam się zdaje. Nawet rzetelne przygotowanie tematu nie uchroni nas przed wszystkimi nieprzewidzianymi pytaniami. Profesjonalizm podpowiada, aby wówczas zapisać pytanie słuchacza i w możliwie najszybszym czasie, w przerwie lub już po zakończeniu spotkania, znaleźć na nie wyczerpującą odpowiedź.

Trzeba też pamiętać, że na ogół nie jesteśmy w stanie zadowolić swoją prezentacją wszystkich słuchaczy. Nie każdemu będzie odpowiadać nasz sposób prowadzenia spotkania. Niektórzy wolą pozostać biernymi słuchaczami a inni preferują interaktywną formę wykładu.

Bądźmy też przygotowani na to, że część słuchaczy może nie zgodzić się z przedstawionymi przez nas argumentami. Oczywiście łatwiej poradzić sobie z taką sytuacją mając już doświadczenie, ale nawet nie mając go warto pamiętać, że krytyczne uwagi uczestników ożywiają spotkanie, inicjują dyskusję i świadczą o tym, że jesteśmy z uwagą i zainteresowaniem słuchani.

Aby pokonać lęk przed wypowiedzianiem się trzeba dokładnie określić czego się obawiamy. Czy tego, że słuchacze nie zrozumieją tematu? Czy tego, że nie będą podzielać naszych poglądów? Niezależnie od tego, co będzie przyczyną lęku, należy nazwać go po imieniu a następnie wyobrazić sobie co najgorszego mogłoby nas spotkać, gdyby nasze obawy sprawdziły się. Trzeba odmitologizować własne lęki, zobaczyć, że to co może się ewentualnie zdarzyć nie ma aż tak poważnych konsekwencji dla nas jak nam się wydaje.

Pamiętajmy o specyfice różnego rodzaju prezentacji. Jej znajomość pozwoli nam wypracować sobie konieczny dystans do tego, z czym musimy się zmierzyć za każdym razem, gdy występujemy przed audytorium.

Aby zdobyć umiejętność publicznego przemawiania trzeba dużo praktykować. Nie istnieje żaden szybki sposób na to jak stać się dobrym mówcą. Zazwyczaj, żeby zapanować nad tremą trzeba zdobywać praktykę i zgłębiać wiedzę na temat procesu komunikacji.

W pracy nad własnym warsztatem pomóc nam mogą następujące ćwiczenia:

Ćwiczenie 1

Zaplanujmy sobie krótkie próby przemówienia. Lepiej przez parę dni, przed planowanym wystąpieniem ćwiczyć codziennie po parę minut niż odłożyć to na ostatni dzień przed prezentacją i poświęcić na przygotowania jednorazowo więcej czasu.

Ćwiczenie 2

Ćwiczmy w różnych warunkach. Powtarzać przygotowany tekst można w drodze na zajęcia szkolne, do pracy, w obecności przyjaciela, w domu. Dzięki ćwiczeniom w różnych sytuacjach zyskujemy większą plastyczność. Wiele osób ćwiczy w samotności, czasami stojąc przed lustrem.

Ćwiczenie 3

W trakcie próbnej prezentacji, nie przerywajmy potoku słów, aby poprawić błędy lub zacząć jeszcze raz, lepiej, od początku. Nie uda się dokładnie za każdym razem tak samo powtórzyć treści wystąpienia i nawet nie powinno to być naszym zamiarem. Należy dopuścić możliwość pojawienia się pewnych zmian.

Ćwiczenie 4

Warto zabierać głos kiedy tylko jest ku temu okazja. Nabycie doświadczenia nie zlikwiduje tremy, ale pozwoli uzyskać nad nią lepszą kontrolę. Kontakt z różnego rodzaju publicznością i w różnego typu sytuacjach spowoduje, że zaczniemy czuć się pewniej. Dlatego warto, nawet jeśli nie mamy na to wielkiej ochoty, przełamywać się i zabierać głos w czasie dyskusji np. w pracy czy na spotkaniach towarzyskich.

(źródło ćwiczeń: „Zasady komunikacji werbalnej” Bruce E. Gronbeck, Kathleen German, Douglas Ehninger, Alan H. Monroe)

Poza tego typu ćwiczeniami trzeba odpowiednio dużo czasu przeznaczyć na samo przygotowanie prezentacji. Poczucie bycia dobrze przygotowanym zmniejsza poziom lęku. Warto poprosić zaufaną osobę, żeby oceniła nasze wystąpienie i odpowiedziała nam na kilka pytań takich, jak te poniżej:

- Czy temat jest odpowiedni do okoliczności?

- Czy cel główny jest wyraźnie zaznaczony?
- Czy wnioski nie budzą zastrzeżeń?
- Czy poszczególne części prezentacji są jasno rozdzielone i zachowana jest między nimi równowaga?
- Czy widać, że jesteśmy zaangażowani w temat?
- Czy jesteśmy zainteresowani publicznością?
- Czy głos modulujemy odpowiednio do treści?
- Czy szybkość mówienia podlega kontroli?
- Czy język przemawia do publiczności, jest żywy i obrazowy?

Choć nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkiego co wydarzy się na sali wykładowej to na pewno możemy zastanowić się, które treści wzbudzą największe zainteresowanie lub kontrowersje. Można więc przygotować się na ewentualne pytania.

Czasami uczestniczymy w wystąpieniach innych osób. Choć wówczas jesteśmy po drugiej stronie, prezentacje innych mogą być dla nas dobrą lekcją. Zwracajmy uwagę na to jak prelegent prowadzi spotkanie, jak mówi, jak się porusza, jak nawiązuje kontakt z publicznością i jak inicjuje dyskusję. To sposób na wzbogacenie swojego warsztatu. Spójrzmy też na to, jakie błędy popełnia prowadzący, po to by uniknąć ich we własnych prezentacjach.

Czego jeszcze obawiamy się wiedząc, że inni będą nas słuchać? Na przykład tego, że nie uda nam się zapanować nad głosem, że ze strachu nie wypowiemy pierwszego zdania. Również w tych przypadkach możemy szukać pomocy w przeznaczonych dla tych celów ćwiczeniach. Można zaadaptować niektóre z technik jogi i medytacji w celu uzyskania panowania nad fizycznym stresem, który hamuje ruchy i pogarsza jakość głosu. Pomocne w tym będą proste ale skuteczne ćwiczenia:

Ćwiczenie 1

Należy zrobić powolny wdech licząc do sześciu, następnie wstrzymać oddech licząc do trzech i zrobić powolny wydech znów licząc do sześciu. To ćwiczenie warto wykonywać zwłaszcza przed samym prezentacją.

Ćwiczenie 2

Należy wypowiedzieć cały alfabet na jednym oddechu. W miarę ćwiczeń trzeba próbować wypowiadać go coraz wolniej po to, by poprawić kontrolę jaką sprawuje się nad wydechem.

(źródło ćwiczeń: „Zasady komunikacji werbalnej” Bruce E. Gronbeck, Kathleen German, Douglas Ehninger, Alan H. Monroe)

Można też systematycznie uczyć się rozluźniania całego ciała poprzez stosowanie ćwiczeń np. z zakresu treningu relaksacyjnego Roberta Edelmana. Instrukcja do tego ćwiczenia wygląda następująco:

zaciskamy pięść tak mocno, jak tylko się da i wytrzymujemy tak przez 10 sekund, po czym rozluźniamy mięśnie. Ćwiczenia napięcia i odprężenia wykonujemy kolejno na innych częściach ciała. Ćwiczeniom powinny towarzyszyć regularne, głębokie i powolne oddechy oraz wyobrażenie sobie jakiejś przyjemnej i spokojnej sceny, na przykład ciepłego zachodu słońca. Po nabyciu wprawy każdy

jest w stanie rozluźnić się w dowolnym momencie, zachowując spokój nawet w obliczu nadciągającego zagrożenia publiczną obserwacją lub gdy już doznaliśmy uczucia zakłopotania.

(źródło ćwiczenia: „Niepewność i zakłopotanie – o pokonywaniu niechcianych uczuć”, Rowland S. Miller)

A co zrobić, gdy właśnie zdarzyła nam się drobna wpadka w trakcie publicznego wystąpienia? Chyba najlepszą reakcją na błahę wykroczenia jest po prostu ignorowanie ich. Nie warto zakłócać przebiegu wystąpienia zwróceniem uwagi na drobne głupstwa, nie warto też obszernie tłumaczyć się i wyjaśniać. Lepiej zebrać się w sobie, odzyskać utraconą równowagę i kontynuować temat. Możemy znaleźć się również w takiej sytuacji, że na naszą pomyłkę otoczenie zareaguje śmiechem. Przyłączmy się po prostu do reszty i śmiejemy się razem z uczestnikami. Nie wolno nam natomiast obrażać się i pokazywać, że reakcja widowni nas uraziła, bo nie musi ona oznaczać lekceważenia a my będziemy postrzegani jako osoby traktujące siebie zbyt poważnie. A jeśli niespodziewane wpadki wydają nam się zbyt straszne i w sytuacji zakłopotania nie przychodzi nam do głowy żadna stosowna reakcja, pomyślmy o tym zawczasu. Wyobraźmy sobie to zaskakujące wydarzenie i wymyślmy do niego odpowiedni scenariusz. Zwiększymy wówczas prawdopodobieństwo, że zachowamy się w pożądanym sposób.

Zgłębiać wiedzę o tym jak wypowiadać się na forum grupy można również w trakcie organizowanych przez instytucje szkoleniowe warsztatów. Oferta szkoleniowa z tego zakresu jest bogata. Programy szkoleniowe obejmują zazwyczaj takie zagadnienia, jak: odkrywanie świadomości własnego ciała, znaczenie komunikatów niewerbalnych podczas autoprezentacji, techniki wzbudzania zainteresowania i utrzymywania uwagi słuchaczy, język perswazji, właściwe argumenty, struktura i porządek prezentacji, które uzupełniane są ćwiczeniami z wykorzystaniem kamery. Osoby zainteresowane tą formą nauki mają szansę wypracować idealny dla siebie model wystąpienia i nauczyć się jak budować swój autorytet jako kompetentnego, wzbudzającego zaufanie profesjonalnego mówcy.

Swój warsztat pracy można doskonalić na różne sposoby. Można to robić, między innymi, poprzez: zgłębianie wiedzy o komunikacji werbalnej i niewerbalnej, wykonywanie ćwiczeń pomagających radzić sobie ze stresem, uczestnictwo w szkoleniach czy obserwacje innych prelegentów. Zaprezentowane powyżej sposoby pracy pomagają obniżyć poziom lęku przed wypowiedzianiem się i warto je systematycznie stosować. Poza tym przygotowują one do przedstawiania różnych prezentacji, zarówno w trakcie pracy zawodowej jak i wtedy, gdy dopiero szukamy pracy i uczestniczymy w rozmowach kwalifikacyjnych.

A gdy już nadejdzie dzień naszego wystąpienia, pamiętajmy jak dużo pracy włożyliśmy w jego przygotowanie i nie pozwólmy, żeby naturalny strach odebrał nam satysfakcję z występu przed publicznością.