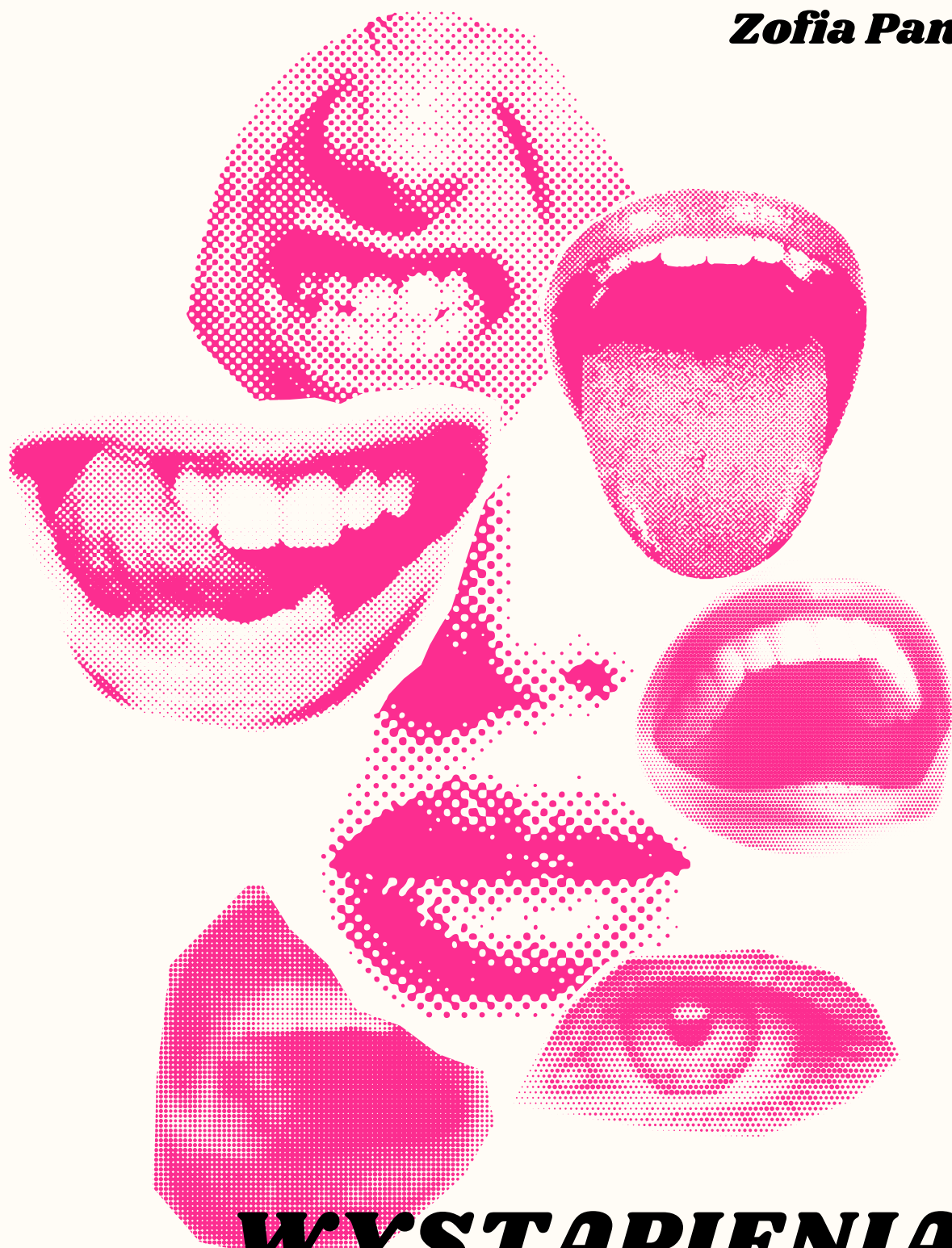


Zofia Panek



WYSTĄPIENIA

BEZ

WĄTPIENIA

Spis treści

Mowa ciała

	Postawa	3
	Gestykulacja	4
	Dłonie	5
	Mimika	6
	Modulacja głosu	7

"Kotwice" uwagi

	Środki:	
	retoryczne	8
	wizualne	11
	Przyjmowanie informacji	12

Praca z publicznością

	Ty i publiczność	13
	Interakcja	14
	Problemy z publicznością	16

Przed wystąpieniem

	Zasada 6W	18
	Przygotowanie	20

Praktyka

	Praktyka, a stres	22
	W domu	23
	Możliwości	24

Przedmowa

Nigdy nie zapomnę emocji, które towarzyszyły mi, kiedy pierwszy raz wygłaszałam przemowę wyrażając swoje własne myśli, a nie wyuczone wcześniej fakty. Byłam tak pozytywnie podekscytowana tym, że ktoś ktoś wysłucha tego, co mam do powiedzenia, że chcę, żebyś również mogła tego doświadczyć. Ten e-book napisałam w ramach projektu #HerStory organizowanego przez fundację Girls Future Ready, nad którym pracowałam razem z mentorką Ewą Navarro-Morą, dyrektorką zarządzającą w Swarovski GBS. Badania wskazują, że dla 75% ludzi przemawianie publiczne jest bardziej przerażające niż śmierć, a przecież od tego, jak się prezentujemy zależy odbiór naszej osoby w pracy, jak i poza nią. Za wystąpienie nie trzeba bowiem uważać jedynie przemówień przed wielką publicznością, czasem wystarczy, że wysłucha nas jedna osoba. Dlatego doskonalenie umiejętności public speaking-u może nadać komfort także w życiu codziennym. Pamiętaj, masz głos, a teraz nie zawahaj się go użyć!

Mowa ciała

czyli jak mówić milcząc

Twoja niewerbalna komunikacja z pewnością stanowi część twojego **pierwszego wrażenia** i daje wiele informacji odbiorcy. Czasem to **jak** mówisz może być ważniejsze od tego, **co** mówisz. Tym samym opanowanie kilku własnych odruchów może zapewnić lepszy odbiór twojego wystąpienia. Dzięki zapanowaniu nad mową ciała możesz mieć wpływ na to, jak zostaniesz odebrana, chociaż warto pamiętać, że nie każdy słuchacz będzie przykuwać do tego taką samą ilość uwagi.

Postawa

Na początku zacznij od **zweryfikowania postawy** swojego ciała. Czy twoja sylwetka zazwyczaj jest **pewna** i zachęca do słuchania, czy bliżej Ci do nieśmiałego chowania się w cieniu własnego ciała?

*Sylwetka
otwarta*



*Sylwetka
zamknięta*



***Sprawdź, jak przejść
z postawy zamkniętej
w otwartą***



Zwróć uwagę przede wszystkim na to, czy stoisz **na obu nogach**, masz **wyprostowane plecy** i **głowę skierowaną w stronę publiczności**. W ten sposób nie tylko będziesz promieniować pewnością siebie, ale także sprawisz, że twój mózg odbierze sygnał: mam kontrolę i jestem gotowa działać!

Gestykulacja

Równie istotne jest zapanowanie nad ruchem rąk, który także wskazuje na stres związany z wystąpieniem. Korzystając z gestykulacji możesz **nadać kontekst** swojej wypowiedzi, czy też podkreślić jej **istotne elementy**. W naturalnym odruchu szukamy „bezpieczeństwa” w ściskaniu ubrania, zakładaniu rąk na siebie, czy trzymaniu obu rąk razem. Zamiast tego postaraj się, aby twoje ręce były **swobodne** i zaplanuj konkretne ruchy podczas swojego przemówienia.



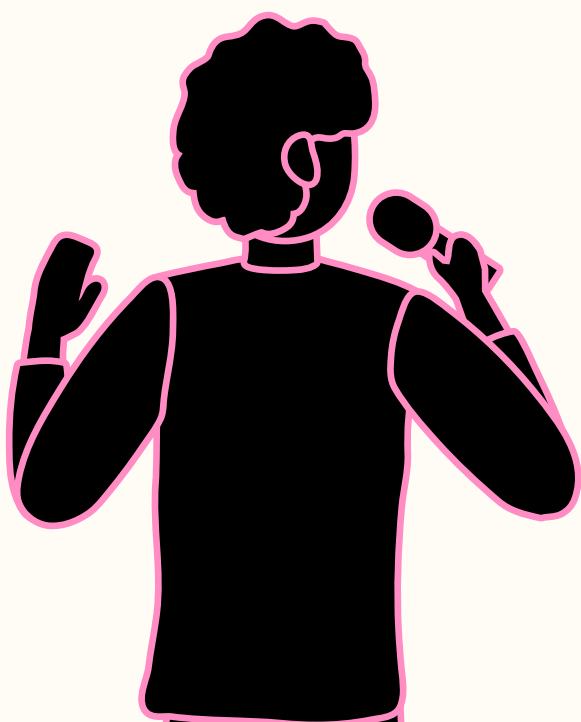
***Sprawdź 5
najpopularniejszych
gestów***



Pamiętaj, żeby te akcenty nie były zbyt przesadzone, szybkie i nachalne. Nie chcesz sprawiać wrażenia, jakbyś miała zaraz odlecieć z podestu.

Dłonie

Skupiając się na swoich dłoniach podczas wystąpienia także trzymaj rękę na pulsie. Oczywiście nie dosłownie, jednak czasami gestykulacja może być utrudniona, kiedy dodatkowo trzymasz w nich przedmioty takie jak **mikrofon czy notatki**.



Planując gestykulację w istotnych momentach w wystąpieniu, najpierw upewnij się, że twoje **dłonie będą wtedy wolne**. Unikaj wymachiwania notatkami, teczką lub wskaźnikiem, a w szczególności mikrofonem. Trzymanie przedmiotów wcale nie musi zadziałać na twoją niekorzyść, jeśli wiesz, jak się z nimi obejść.



Sprawdź, jak zachowywać się z mikrofonem

Mimika

Kolejnym krokiem jest kontrolowanie **ekspresji twarzy**, która dopiero w holistycznym połączeniu z poprawną postawą i ruchem rąk nada autentyczności twojemu wystąpieniu. Na twoją korzyść nie musi wcale zadziałać uśmiechanie się od ucha do ucha cały czas czy posępna powaga. Zamiast starać się stale utrzymywać jakąś skrajną emocję **postaw na naturalność**.

Przekazuj swoje
racje ze
stonowaną,
bądź **żywo-**
radosną miną.
Publikę uracz
uśmiechem,
kiedy twoje
słowa będą
temu sprzyjały.
Jest to również
dobre wyjście **w**
przypadku
pomyłki. Z
uśmiechem na
ustach łatwiej
zapomnisz o niej
ty i odbiorca.



**To może Ci
pomóc**

Mimikę, tak jak
ruch reszty ciała
również można
ćwiczyć. Ucząc
się pierwszych
zdań swojej
wypowiedzi stań
przed lustrem i
zastanów się,
jakie wydanie
swojej twarzy
podoba Ci się
najbardziej. Jak
twoja ekspresja
może zostać
odebrana przez
słuchacza?

Modulacja głosu

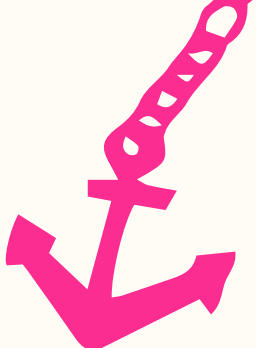
Jeśli jesteś w stanie kontrolować już swoje ciało, możesz postarać się zapanować również **nad głosem**. Wymaga to treningu, aby nie załamawał się i był wystarczająco pewny w sytuacji stresującej, jaką jest przemówienie. Zmieniaj **intonację**, kiedy chcesz coś podkreślić i uważaj na **tempo** swojej wypowiedzi - powinno być ono **stałe i umiarkowanie szybkie**. Nie bój się pauz i ciszy - niosą one za sobą dużą siłę oddziałującą na odbiorcę. Nie musisz nieustannie mówić, jednak postaraj się nie wypełniać ich donośnym zastanawianiem się z dźwiękiem 'Eeee'.

Podsumowanie

Mowa ciała może wiele o Tobie powiedzieć, dlatego zapamiętaj te najważniejsze punkty przy kolejnym wystąpieniu:

-  utrzymuj otwartą sylwetkę,
-  zaplanuj gestykulację,
-  zachowuj pogodny wyraz twarzy
-  przećwicz ton i tempo głosu

Oglądając następnym razem wiadomości, wystąpienia polityków, lub wywiad zwróć uwagę, jak z kontrolowaniem mowy ciała radzą sobie osoby publiczne. Warto się uczyć od lepszych, nie tylko na swoich błędach!



“Kotwice” uwagi

**czyli jak mówić,
żeby być słuchanym**

Ekspertki wskazują, że w zależności od wieku obecnie czas skupienia na treści wynosi od **8 do 12 sekund**. Nie jest to zbyt wiele czasu, żeby zainteresować swoim tematem odbiorcę, prawda? Na szczęście są techniki, które pomogą Ci zakotwiczyć uwagę słuchacza na dłużej.

Środki retoryczne

Jeśli chcesz być aktywnie słuchanym wpierw postaraj się **mówić w interesujący odbiorcę sposób**. Wiele z poniższych środków zapewne już znasz, co ułatwi Ci ich sprawne wykorzystanie podczas przemówienia.

pytanie retoryczne

Przede wszystkim nie wymaga ono odpowiedzi. Jego zadaniem jest **zachęcenie do refleksji**, zwrócenie uwagi, bądź podkreślenie własnego stanowiska. Może kiedyś ktoś Cię spytał: „Czy warto było szaleć tak?”

powtórzenie

Powtórzenie pozwala **podkreślić istotną część** twojego wystąpienia. Świetnie to zastosował M. Luther King podczas przemówienia: “Mam marzenie, ..”

metafora

Tworzenie niedosłownych przenośni może zadziałać na twoją korzyść. Dzięki metaforze odbiór treści będzie **wymagał większego skupienia**, ale postaraj się nie rozbudowywać jej za bardzo. Znaną metaforą jest wyrażenie: "Czas to pieniądz."

wyobrażenie

Zastosowanie tego środka zbliża Cię do odbiorcy oraz **uruchamia jego wyobraźnię**. Postaraj się wykreować sytuację, którą słuchaczowi będzie łatwo sobie **zwizualizować**. Możesz spróbować zacząć od: "Wyobraźmy sobie.."

porównanie

Za pomocą tego środka możesz wytłumaczyć **skomplikowane zjawiska w prosty sposób**. Inspiracji do tworzenia analogii szukaj w historii, kulturze, czy życiu codziennym, aby każdy mógł je zrozumieć. Przykładowo: "Życie jest jak pudełko czekoladek."

pauza

Często chwila ciszy może **obudzić uwagę** słuchacza lepiej niż niejeden krzyk. W tym czasie, kiedy nie będziesz nic mówić najprawdopodobniej zastanowi się nad twoim ostatnim zdaniem. Postaraj się jednak, żeby pauza nie trwała dłużej niż 3-5 sekund.

opowiadanie

Publiczność ceni sobie **autentyczność**, dlatego w swoim wystąpieniu możesz wykorzystać historię, która Ci się przytrafiła, żeby zaciekawić, **zbliżyć do siebie odbiorcę** i lepiej zobrazować dane zjawisko. Staraj się używać historii, które naprawdę Ci się zdarzyły, ze względu na to, że publika łatwo wyczuwa fałsz.

storytelling

Swoje przemówienie możesz także zbudować w formie opowieści, drogi, która będzie prowadzona **przez całą przemowę**. Jest to rozbudowane opowiadanie i wymaga dokładnego wcześniejszego namysłu, aby tworzona historia była trafiona.

Wyzwanie

Postaraj się rozpoznać **4 środki retoryczne**, które wykorzystałam w odpowiedzi na pytanie: Kim jest twój ulubiony artysta? A Ty jakich środków użyłabyś formułując własną odpowiedź?

**Znajdź 4 środki
retoryczne użyte w tej
krótkiej wypowiedzi**



Środki audiowizualne

Swoje wystąpienie zazwyczaj możesz uzupełnić o prezentację. Na niej również może znajdować się treść, lecz powinna być **zminimalizowana do podpunktów** dla lepszej czytelności. Niech podkreśla najważniejsze elementy, a środki wizualne mogą pomóc Ci **zaintrygować i zainteresować odbiorcę**.

zdjęcia/ grafiki

Oczywisty środek, jednak warto pamiętać o jego sile. Zdjęcia powinny być **adekwatne do treści**, nie zajmować zbyt wiele miejsca przeznaczonego na treść i mieć dobrą rozdzielczość.

memy

Jeśli zdecydujesz się na luźniejszą formę przemówienia możesz skorzystać z edytowanych zdjęć, które **rozbawią odbiorcę** (pamiętając nadal o adekwatności do omawianego tematu).

filmy

Obecnie nasz wzrok przyzwyczaił się do szybkiego poruszania się treści, dlatego możesz dodać **krótki** film lub GIF, które przyciągną oko słuchacza.

dźwięki

Budowanie **napięcia** podczas wystąpienia może uwzględniać także dźwięki np. **werble**, bądź **jingle** wskazujące na upływ czasu przemówienia.

Przyjmowanie informacji

Umieszczanie w prezentacji zarówno środków retorycznych, jak i wizualnych jest istotne ze względu na różne **style przyswajania informacji** przez człowieka. O ile **słuchowcy** zwrócą uwagę na twoje pytania, intonację, czy chętnie wezmą udział w ewentualnej dyskusji, o tyle **wzrokowcy** będą woleli przyglądać się Tobie, twojej prezentacji, lub temu co jest za oknem, jeśli będą znudzeni. Zakłada się, że tych drugich jest około 65% w społeczeństwie³. Do głównych typów uczenia się należy także **kinestetyk**, którego odmianą jest także **czuciowiec**, o których angażowaniu przeczytasz więcej w następnym module.

65%

***społeczeństwa to
wzrokowcy***

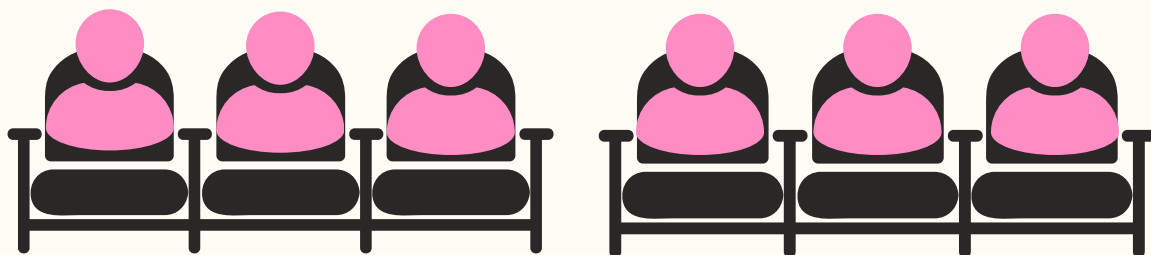
Podsumowanie

Pamiętaj aby sprawić, żeby twoje wystąpienie było ciekawe: wykorzystaj środki wizualne i retoryczne. Bądź **kreatywna i autentyczna**! Jeżeli chcesz lepiej zapamiętać porady z tego rozdziału, podejmij wyzwanie dotyczące środków retorycznych! Według krzywej zapomnienia Ebbinghausa⁴ po godzinie może umknąć Ci **już nawet 50%** treści. Poćwicz już teraz i zapamiętaj więcej.

Praca z publicznością

czyli jak wchodzić w interakcję

Dla wielu to właśnie publiczność jest największym **stresorem** podczas wystąpienia. Niezależnie od tego, czy na scenie słucha Cię 2, 20, czy 200 osób, oczy zwrócone tylko w twoją stronę mogą być przyczyną zdenerwowania. Jednak pamiętaj, że publiczność przyszła **wysłuchać właśnie Ciebie** i jest to **przywilej**, a wyjście ze strefy komfortu jest uczuciem, które można minimalizować odpowiednim przygotowaniem.



Ty, a publiczność

Nawet kiedy twoje wystąpienie ma formę wykładu, w którym publika komunikuje się jedynie niewerbalnie, odbiorcy potrafią dać w kość. Krzywe spojrzenia, marszczenie brwi, negacja – jeśli będziesz patrzeć na reakcje publiczności mogą Cię one rozproszyć i wybić z rytmu przemowy.

Jeżeli kontakt wzrokowy Cię stresuje spróbuj spoglądać **na czoła odbiorców** zamiast patrzeć prosto w oczy publiczności. Jeśli jednak zdarzą Ci się nieprzyjemne spojrzenia spróbuj po prostu się **uśmiechnąć** (przede wszystkim do siebie)!



Ponadto, kiedy publika jest liczniejsza, nie zawieszaj wzroku na jednym punkcie w publiczności. Postaraj się znaleźć co **najmniej 3 odległe punkty**, na które będziesz przenosić wzrok. Dzięki temu uzyskasz wrażenie, że przemawiasz **do każdego**, a nie tylko jednego słuchacza.

Interakcja

Czasami dobrze jest wejść w **interakcję z publiką**, jednak warto być na to wcześniej przygotowanym. Jeśli wiesz, że po twoim wystąpieniu następuje seria pytań, zastanów się wcześniej, jak one mogą brzmieć. Zostań swoim własnym krytykiem i znajdź luki, które mogą wymagać głębszego wytłumaczenia. Jeśli ty jesteś w stanie je wyłapać, twój odbiorca także, chętnie Ci je zada! Kiedy jednak zdarzy Ci się nie znać na nie odpowiedzi możesz się do tego przyznać - postawisz wtedy na **autentyczność**, co może zostać pozytywnie odebrane.

Aby lepiej komunikować się z osobą zadającą pytanie koniecznie **wysłuchaj go w całości** - nawet jeśli odpowiedź od razu ciśnie Ci się na usta. Warto też na początku udzielania odpowiedzi upewnić się, że dobrze je zrozumiałaś, chociażby poprzez **przeformułowanie** go.



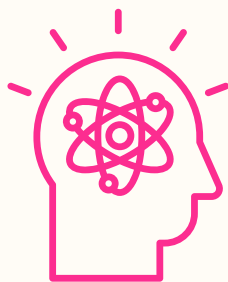
Interakcje są też dobrym sposobem na angażowanie **kinestetyków i czuciowców**. Poświęć Ci więcej uwagi, jeśli w odpowiednim momencie poprosisz o podniesienie ręki, lub wykonanie jakiegoś ruchu w odpowiedzi na pytanie. Świetnym przykładem takiego działania jest występ zespołu Queen podczas Live Aid, gdzie tysiące osób powtarzały za wokalistą. Do swojego wystąpienia możesz przygotować wcześniej przedmioty np. małe złożone kartki itp. Twoja prezentacja na pewno będzie dużo bardziej angażująca, kiedy w określonym jej momencie słuchacze dostaną jakieś **zadanie do wykonania**. Angażującym rozwiązaniem jest również stworzenie **live quizu**. Słuchacze, którzy chętnie rywalizują będą uważniejsi, jeśli na końcu bądź w trakcie wystąpienia pojawią się pytania sprawdzające ich wiedzę.



Problemy z publicznością

Mimo Twojego przygotowania publiczność może sprawiać trudności. Na najbardziej typowe sytuacje również możesz mieć gotowe rozwiązania.

<i>Problem</i>	<i>Rozwiązanie</i>
Spóźnianie się - utrata zaangażowania i czasu publiczności	Lista/liczba uczestników, bez których można zacząć; nie przerywanie wystąpienia ze względu na spóźnialskich
Uczestnik Wszystkowiedzący - podważanie autorytetu mówcy	Wyrażenie uznania dla uczestnika, odwołanie się do odczuć reszty grupy
Głośne rozmowy	Ściszenie głosu, żeby zwrócić na siebie uwagę, utrzymywanie kontaktu wzrokowego z rozmawiającymi



Są to jedynie wybrane z możliwych problemów, które mogą się pojawić przy pracy z publicznością. Musisz pamiętać, że często nie masz wpływu na reakcję odbiorcy. **Nie kładź na sobie presji**, żeby wszystko poszło perfekcyjnie i bezbłędnie. Zrób jak najlepiej to, co jesteś w stanie – swoje wystąpienie. Publika jest nieprzewidywalna, dlatego **skup się na działaniu**.

Podsumowanie

Publiczność jest nierozłączną częścią wystąpienia, dlatego warto nauczyć się z nią współpracować. Żeby lepiej radzić sobie z jej reakcją i interakcją:

~~~~~ utrzymuj kontakt wzrokowy

~~~~~ znajdź 3 punkty w publiczności

~~~~~ przygotuj się na pytania – bądź otwarty na komunikację

~~~~~ reaguj odpowiednio do zachowania publiczności

Przed wystąpieniem

**czyli jak się przygotować,
żeby dobrze wystąpić**



Dobre wystąpienia rzadko są spontaniczne - najczęściej poparte są długim i przykładowym przygotowaniem. Im szybciej zaczniesz je szlifować, tym więcej odejmie Ci to stresu. Zwłaszcza jeśli jest to jedno z pierwszych twoich wystąpień koniecznie dobrze je wcześniej zaplanuj.

Zasada 6W

Odpowiedz sobie na 6 poniższych pytań - pozwoli Ci to na zminimalizowanie własnego zdenerwowania, a woje wystąpienie lepiej trafi do publiczności. Poprzez ustalenie myśli przewodniej - celu przemówienia efektywnie przekażesz najważniejsze jego aspekty.

CO?



PO CO?



JAK?



DO KOGO?



GDZIE?



KIEDY?

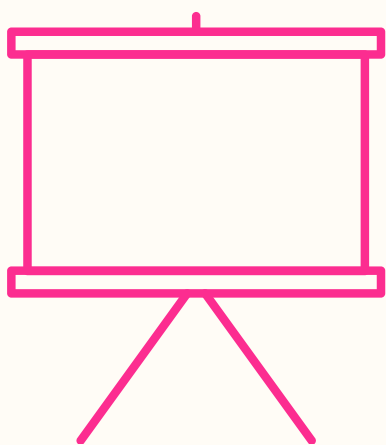


- **CO?** - najpierw zadaj sobie pytanie o formę wystąpienia. Będzie to wykład, debata, dyskusja, prezentacja? Różne rodzaje wystąpień będą wymagały innych form struktury przemówienia.
- **PO CO?** - zanim zaczniesz planować konkretne etapy swojej przemowy ustal jej konkretny cel. Co chciałabyś, aby twój odbiorca zapamiętał z wystąpienia, czego miał się dowiedzieć?
- **JAK?** - jak zainteresować publiczność tym konkretnym wystąpieniem? Ważne jest dopasowywanie technik angażowania do konkretnego rodzaju wystąpienia.
- **DO KOGO?** - jeśli znasz swoje audytorium łatwiej Ci będzie przewidzieć jego reakcje. Zastanów się jakiego języka używać, dostosuj się do publiki - jej wieku, poziomu specjalizacji w temacie itp.
- **GDZIE?** - jeśli miejsce nie jest Ci znajome, warto wcześniej dowiedzieć się, jaka jest specyfika sali - czy elementy przemowy, które zaplanujesz będą mogły być wykonane.
- **KIEDY?** - to pytanie zdaje się oczywiste, jednak pamiętaj o nim, aby nie zostawiać przygotowań na ostatnią chwilę.



Przygotowanie

Zdając sobie sprawę z własnego potencjalnego zdenerwowania podczas wystąpienia warto zadbać o odpowiednie przygotowanie, które pomoże, kiedy zabraknie Ci słów. Dostosuj swoje przemówienie do różnych form materiałów pomocniczych .



Prezentacja

Niezależnie od formy digitalnej czy papierowej powinna zawierać jedynie **krótkie jasne hasła**, aby odbiorca nie wczytywał się w "ścianę" tekstu, lecz słuchał Ciebie.

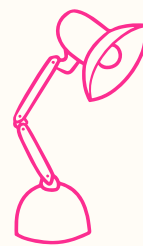


Notatki

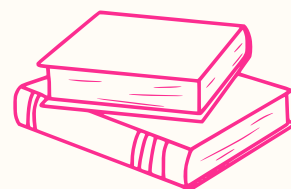
Znajdź swój sposób hasłowego zapisywania myśli, które masz do przekazania. Możesz sobie zapisać początek pierwszego zdania całego wystąpienia, żeby dobrze zacząć, ale tak samo jak w prezentacji raczej **postaw na krótszą formę**. Postaraj się, żeby były schludnie przygotowane, żeby się w nich nie zgubić i rozczytać.

Skojarzenia

Czasem będziesz musiał polegać jedynie na swojej pamięci. Każdemu jednak może się zdarzyć chwilowa amnezja, dlatego przede wszystkim postaraj się, aby na pewno wspomnieć o **najważniejszych aspektach przemówienia**. Skojarzając je z przedmiotami leżącymi w twoim najbliższym otoczeniu możesz uniknąć pomyłki.



***Zobacz, jak
przygotować się
przez skojarzenia***



Pamiętaj też, że w niektórych sytuacjach lepiej wrócić do pominiętego aspektu, jeśli sobie o nim przypomnisz, niż go zostawić.

Twój odbiorca także jest człowiekiem i raczej zrozumie twój stres. Nie obawiaj się, że przez to stracisz dużo na profesjonalizmie. Pamiętaj, że tylko Ty znasz oryginalną wersję swojego przemówienia!

Problemy techniczne

Awarie sprzętu często są nieuniknione, dlatego również przygotuj swojego "asa" w rękawie w postaci pendrive-a z prezentacją, czy kopii w chmurze. Takie sytuacje potrafią być bardzo stresujące, ale pamiętaj, że możesz zapobiec dodatkowym stresorom.

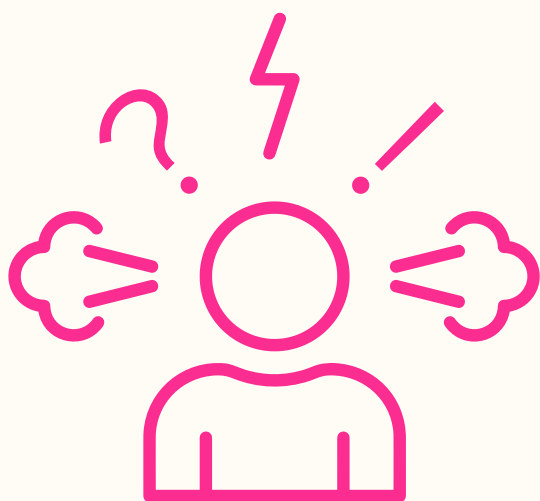
Praktyka

**czyli z domu
na scenę**

Mając już przygotowane przemówienie ostatnią i bardzo ważną jego częścią jest **praktyka**. Na początku swojej przygody z przemawianiem warto poświęcić ćwiczeniom więcej czasu. Umiejętność przemawiania można, a nawet trzeba praktykować, żeby każde kolejne podejście miało **lepsze efekty**.

Praktyka, a stres

Wielokrotne próby są w stanie obniżyć twój poziom stresu przed wystąpieniem. Dlatego praktyka jest bardzo ważna szczególnie, kiedy jest to początek twojej drogi z przemówieniami. Każdy, niezależnie jak wprawiony mówca odczuwa treść o mniejszym lub większym nasileniu, sęk tkwi w tym, aby się z nią oswoić, przyzwyczaić się do niej.

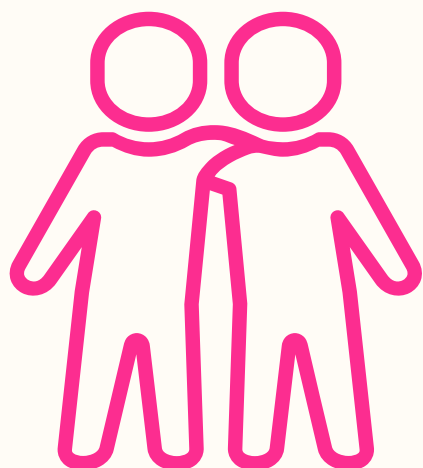
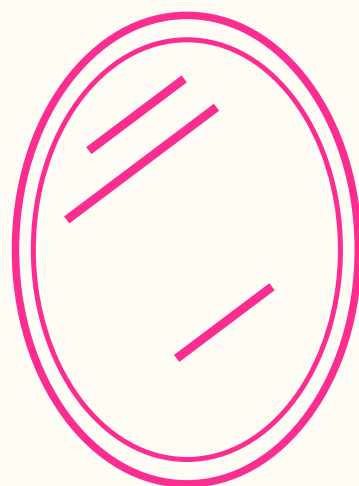


Pamiętaj też, że twoje zdenerwowanie jest przede wszystkim oznaką tego, że chcesz dać z siebie wszystko i, że **zależy Ci na tym wystąpieniu** (co jest **dobrym** znakiem)!

W domu

Swoje przemówienie możesz ćwiczyć na różne sposoby. Na początku warto wystawić się jedynie na **własną ocenę** poprzez praktykę z lustrem, lub nagraniem. W obu przypadkach od razu możesz także przyjrzeć się swojej **mowie ciała, gestykulacji i przećwiczyć kontakt wzrokowy**. Jeśli zdecydujesz się nagrać i obejrzeć swoje próby, będzie Ci łatwiej znaleźć aspekty do poprawy. Warto też spróbować sobie wyobrazić dokładnie sytuację, w której będziesz przemawiać - przestrzeń i publiczność.

Po przećwiczeniu "na sucho" **poproś kogoś o wysłuchanie** twojego przemówienia. Nawet kiedy twój słuchacz ma mniejsze doświadczenie w przemawianiu niż ty, może dać Ci istotną informację zwrotną na temat twojego wystąpienia.



Dla swojego komfortu postaraj się, żeby była to **zaufana** i Ci osoba, która **szczerze** wyrazi swoją opinię. Możesz także wysłać swoje nagranie, ale pamiętaj, że odbiór na żywo zazwyczaj dostarcza więcej emocji zarówno odbiorcy jak i mówcy.

Ograniczenie czasowe

Praktyka jest również istotna ze względu na często występujący **ograniczony czas**. Dzięki ćwiczeniom z większym prawdopodobieństwem zmieścisz się w określonych ramach dostosowując do nich tempo i ilość treści. Kiedy jednak mimo ćwiczeń czas Cię zaskoczy, pamiętaj przede wszystkim o **kluczowych elementach wystąpienia**, które ustaliłaś wcześniej. Poświęć ograniczony czas, na to co najważniejsze.

Możliwości

Jest więcej możliwości praktyki przemawiania publicznego niż Ci się wydaje! Trzeba przede wszystkim ich szukać. Nie musisz się rzucać od razu na głęboką wodę – możesz po prostu następnym razem **zgłosić się na ochotnika**, żeby coś przeczytać na głos, opowiedzieć. Małymi krokami możesz dojść do dużych efektów, jeśli tylko wyrazisz odpowiednie **zaangażowanie**. Istnieje także parę opcji dla młodzieży, które mogą być bardziej wymagające:



- ~~~~ konferencje Model United Nations, okazjonalnie w każdym większym mieście w Polsce
- ~~~~ konkursy debat oksfordzkich
- ~~~~ konkursy krasomówcze np. Akedemi Retoryki

Pamiętaj, że nie zawsze chodzi o to, żeby wygrać, ale dopóki **ćwiczysz jesteś wygraną dla samej siebie!**

Zakończenie

Mam wielką nadzieję, że ten e-book zainspirował Cię do pewniejszego wykorzystywania swojego głosu! Głęboko wierzę w to, że możesz w sobie wypracować tę odwagę i bardzo Cię do tego zachęcam. Nie mogę się doczekać, żeby Cię usłyszeć!

Podziękowania

Wystąpienia bez wątpienia nie powstałyby bez zaangażowania, czasu i wsparcia mentorki - **Ewy Navarro-Mory**, za które jestem niesamowicie wdzięczna. Podziękowania kieruję również przede wszystkim do **fundacji Girls Future Ready**, dzięki której miałam możliwość realizować tak rozwijający projekt i poznać Ewę. Swoje kształty e-book przybrał dzięki rzetelnej i celnej redakcji **Kaliny Kalwasińskiej**, która również towarzyszyła mi w procesie jego tworzenia. Duże podziękowania należą się także **dr Batłomiejowi Kulasowi** za trafne uwagi, dzięki którym przybrał on ostateczną wersję. Zdjęcia oraz filmy wykorzystane są pięknym dziełem **Pauli Chudeckiej**. Chciałabym również wyrazić wdzięczność wszystkim bliskim mi przyjaciółkom, które inspirowały do dalszego działania i były nieocenionym wsparciem.

Sopot, wrzesień 2024

O autorce

Absolwentka V Liceum Ogólnokształcącego w Gdańsku, obecnie studentka Central European University w Wiedniu na kierunku PPE (filozofia, polityka i ekonomia). Uczestniczka wielu olimpiad przedmiotowych, w tym geografii i języka polskiego. Od wielu lat sopocka wolontariuszka oraz liderka licealnej społeczności. Laureatka konkursów na felieton Uniwersytetu Gdańskiego. Wielokrotna uczestniczka konferencji Model United Nations. Pasjonatka natury, szeroko pojętej sztuki oraz książek.



Przypisy i źródła

1 - National Institutes of Mental Health,
<https://www.mentalhelp.net/blogs/what-we-fear-more-than-death/>

2 - <https://businessinsider.com.pl/lifestyle/kolejne-pokolenie-konsumentow-skupiaja-sie-tylko-przez-8-sek/rzvyp0>

3 - Plewka C., Taraszkiewicz M. Uczymy się uczyć,
Towarzystwo Wiedzy Powszechnej
Oddział Regionalny w Szczecinie, Szczecin 2010 r.

4 - <https://prolang.pl/blog/krzywa-zapominania-ebbinghausa-jak-lepiej-zapamietywac/>

Drażkowski D., Metody redukcji lęku przed
wystąpieniami publicznymi., Poznań 2021 r.

<https://akademiawystapienpublicznych.pl/mowa-ciala-twoja-sila-specjalna-w-wystapieniach-publicznych-3/>

Rzędowska A., Rzędowski J., Mówca doskonali.
Wystąpienia publiczne w praktyce,