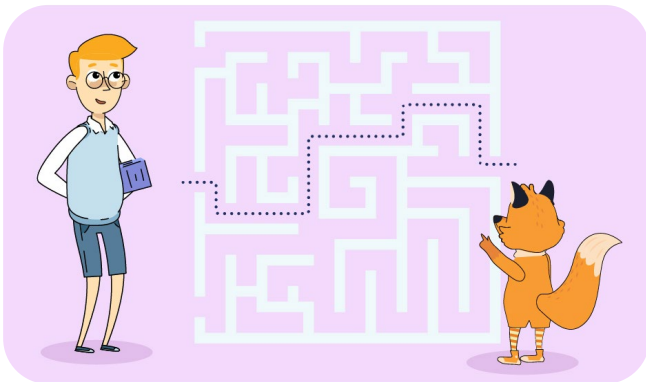




SKYRIUS Karjeros įgyvendinimas

TEMA Savęs, savo darbų ir idėjų pristatymas

Apgauk baimę



Auditorijos baimę jaučia daugelis žmonių. Nerimauja net ir tie, kurių kasdienė veikla susijusi su viešuoju kalbėjimu. Vienas iš būdų sumažinti auditorijos baimę – apgauti ją, iš anksto numatant galimų problemų sprendimo būdus.

Sujunk baimės priežastis nusakančius teiginius su atitinkamais problemos sprendimais.

Pamatęs klausytojus, išsigąsiu ir pamiršiu, ką sakyti.

Jų tiek daug... Ir jie manęs nesiklausys...

O jei susipainiosiu... Pamiršiu, kas po ko...

Mane išpils prakaitas, ir visi tai pastebės...

Prarasiu balsą, išdžius burna...

Susimausiu, jie pamans, kad nieko neišmanau...

Jie supras, kaip aš bijau, ir man dėl to bus dar baisiau...

„Skaldyk ir valdyk“: auditorijoje susirask kelis tau malonius, dėmesingus žmones ir jsivaizduok, **kas** kalbi tik jiems. Kalbėtis su 3-4 žmonėmis juk paprasta?

Žinok, kad temą, kurią pristatai, išmanai geriausiai iš visų. Jei pristatai save, tai jau tikrai niekas kitas tavęs taip gerai nepažįsta, kaip tu pats.

Turėk vandens atsigerti. Natūralu, kad garsiai kalbant išdžiūsta burna.

Greičiausiai niekas net nepastebės, kad nerimauji. Svarbu to pačiam neakcentuoti ir neatsiprašinėti už nervingumą.

Visada turėk užrašytą kalbos planą ir pažymėtas svarbiausias mintis, faktus, skaičius. Jei pristatymą iliustruoji skaidrėmis, jos padeda išlaikyti nuoseklumą.

Turėk popierinių servetėlių, jei prireiktų nusišluostyti prakaitą nuo kaktos ar rankų.

Didžiausias nerimo lygis yra pačioje kalbos pradžioje. Užsirašyk pirmuosius sakinius. Jei staiga trumpam dingtų atmintis, **tiesio** perskaityk juos, ir nerimas atslūgs.

- Kokios mintys tau neduoda ramybės einant kalbėti viešai? Apgalvok galimus numanomų problemų sprendimus.



Atsakymai

Pamatęs klausytojus,
išsigąsiu ir pamiršiu,
ką sakyti.

Didžiausias nerimo lygis yra pačioje kalbos pradžioje.
Užsirašyk pirmuosius sakinius. Jei staiga trumpam dingtų
atmintis, **tiesio** perskaityk juos, ir nerimas atslūgs.

Jų tiek daug... Ir jie manęs
nesiklausys...

„Skaldyk ir valdyk“: auditorijoje susirask kelis tau malonius,
dėmesingus žmones ir įsivaizduok, **kas** kalbi tik jiems.
Kalbėtis su 3-4 žmonėmis juk paprasta?

O jei susipainiosiu...
Pamiršiu, kas po ko...

Visada turėk užrašytą kalbos planą ir pažymėtas
svarbiausias mintis, faktus, skaičius. Jei pristatymą
ilustruoji skaidrėmis, jos padeda išlaikyti nuoseklumą.

Mane išpils prakaitas,
ir visi tai pastebės...

Turėk popierinių servetėlių, jei prireiktų nusišluostyti
prakaitą nuo kaktos ar rankų.

Prarasiu balsą, išdžius
burna...

Turėk vandens atsigerti. Natūralu, kad garsiai kalbant
išdžiūsta burna.

Susimausiu, jie pamanyš,
kad nieko neišmanau...

Žinok, kad temą, kurią pristatai, išmanai geriausiai iš visų.
Jei pristatai save, tai jau tikrai niekas kitas tavęs taip gerai
nepažįsta, kaip tu pats.

Jie supras, kaip aš bijau,
ir man dėl to bus dar
baisiau...

Greičiausiai niekas net nepastebės, kad nerimauji. Svarbu
to pačiam neakcentuoti ir neatsiprašinėti už nervingumą.

