Секој човек се плаши од смртта, тоа е нашиот најголем страв. На второ место, верувале или не, доаѓа стравот од јавни настапи!

Брррррр....имате презентација пред околу 200 луѓе. Како да ја одржите? Еден од начини е да ги послушате искуствата и советите од оние кои што порано имаа јавен настап. Еве неколку совети кои што ги имам слушнато на неколку обуки за јавен настап:

- Палтото/сакото да ти биде закопчано
- Телото да ти биде свртено под агол од 30 степени кон публиката
- Гледај ги во очи
- Кога ќе ти го постават прашањето, заблагодари се, смисли го одговорот, направи една драматуршка пауза од неколку секунди, па тогаш дај го одговорот
- Длабоко дишење
- Замисли дека си најпаметен, најдобар, најголем...

Искрено да ви кажам – ГЛУПОСТИ или уште појасно – „како малиот Трпе го замислува јавниот настап„.

Имав преку 800 + тренинзи и она што разбрав е да овие совети немаат некое големо влијание. Едноставно јас не сум јас доколку ги слушам овие совети, се чувствувам како некој друг. Се чувствувам како Пинокио со кој што некој друг управува.

Овие причини ме натераа, да смислам мои 6 „П„ правила за тоа како треба да се држи јавен настан. Доколку не ти се допаѓаат не мораш ни да ги применуваш, но барем прочитај ги и размисли за секое правило, можеби ќе ти бидат од помош.

Припрема

Направи добра припрема – научи го текстот, напамет ако треба. Треба да знаеш каде ти се слајдовите, како се распоредени, каде ти е материјалот, вежбите... Не импровизирај! Дури и Меси тренира 2 пати дневно, затоа е најдобар фудбалер!

Природно

Биди свој, биди нормален. Зборувај нормално, без користење на премногу странски и комплицирани зборови. Употребувај ги оние зборови кои што ги употребуваш секој ден. Еднаш сосема случајно ми се случи да имам опцуено на еден тренинг. Не е убаво и не препорачувам но тоа што го реков беше во контекстот на тоа што го зборував. Но за среќа никој не ми се има налутено поради тоа.

Публика

Размисли за тоа што му е интересно на слушателите. Колку имаат години, да ли се формални или неформални, од каде доаѓаат....Според овие информации ти ќе знаеш како да зборуваш, како да се облечеш...итн.

Предмет/Цел

Сконцентрирај се на главната цел на презентацијата! Обиди се да ги издвоиш 3 клучни пораки кои што сакаш да ги пренесеш!

Passion

„Ајде бате малку акција!„. Енергија, страст, емоција. Не биди мртва риба. СТРАСТ. Ако треба скокај, напиј се ред бул за да добиеш крилја!

Позитивно

Како без насмевка пред публика? Насмевка под итно. Што може негативно да ти се случи на презентацијата?

Да ти биде откопчан шлицот? И тоа се случува, закопчај го, не прави драма.

Да ти се скини чорапот? 99% од слушателите нема ни да го забележи тоа.

Животот е толку убав да не треба да се возбудувате поради јавниот настап. Just do it!

*Оригиналниот текст е превземен од: mcb blog , Автор: Бојан Шќепановиќ