

„Nie wystarczy mówić do rzeczy, trzeba mówić do ludzi”



„Dziękuję!”

Zaszyło mi w ustach...

Boję się...

Pewnie nie uda mi się to

komunikacja

Marek Stączek

# Prezentacja.

## Trema i komunikacja niewerbalna mówcy

EdisonTeam.pl

ISBN 978-83-61485-09-4

e-book

EdisonTeam.pl

**EdisonTeam.pl** to firma zrzeszająca trenerów-praktyków, osoby z wieloletnim doświadczeniem zawodowym. Oferowane szkolenia i projekty doradcze koncentrują się na realizacji dwóch zasad:

„**Blisko rzeczywistości to daleko do fikcji**”. Ideą szkoleń jest jak najbliższe odtworzenie sytuacji z życia zawodowego. Materiały poddawane analizie podczas zajęć to przypadki, z którymi możemy spotkać się na co dzień.

„**Praktyczne umiejętności**”. W proponowanych warsztatach rozwijamy takie umiejętności jak: sztuka prezentacji i przekonywującego argumentowania, negocjacji, motywacji, zarządzania, skutecznej sprzedaży, kreatywnego myślenia, kontaktów z mediami.

Więcej informacji o nas na [www.EdisonTeam.pl](http://www.EdisonTeam.pl)

---

E-book:

„Prezentacja. Trema i komunikacja niewerbalna”  
Marek Stączek

© EdisonTeam.pl

Ostrzeżenie!

E-book wyłącznie do użytku domowego, bez praw do wypożyczenia lub publicznego odtwarzania. Istnieje możliwość zakupienia licencji do prowadzenia szkoleń - [szkolenia@edisonsteam.pl](mailto:szkolenia@edisonsteam.pl)

EdisonTeam.pl

**ISBN 978-83-61485-09-4**

opracowanie graficzne: Aneta Krzywicka

# Prezentacja.

## Trema i komunikacja niewerbalna

„Nie wystarczy mówić do rzeczy, trzeba mówić do ludzi”

Marek Stączek

**EdisonTeam.pl**

## **SPIS TREŚCI:**

1. Trema, czyli obawa przed wystąpieniem	3
Czego dokładnie boją się ludzie w sytuacjach prezentacji publicznej?	6
Najczęstsze symptomy tremy	8
Praktyczne wskazówki – co robić,by poradzić sobie z tremą?	10
Emocje w stresie	12
Pozytywne aspekty tremy	25
Podsumowanie	29
2. Komunikacja niewerbalna mówcy czyli o sile bezgłośnego mówienia	31
Czym jest mowa ciała?	33
Kluczowe elementy – na co zwrócić uwagę podczas wystąpienia?	38
Zakończenie	49

W tym krótkim opracowaniu zajmiemy się dwoma zagadnieniami związanymi ściśle z prezentacją publiczną. Pierwsze, to zjawisko tremy i sposoby na jej pokonanie. Czyli można by rzec, że zwykle trema zajmuje się nami, a dziś my zajmiemy się tremą. Temat drugi to *body language* mówcy, czyli sposoby na poprawienie komunikacji niewerbalnej podczas naszego wystąpienia na forum. Zaczynamy od tremy.

## 1. Trema, czyli obawa przed wystąpieniem

„ „Nie musisz się wstydzić, że nogi się pod tobą uginają! Kiedy ja doświadczyłem tego po raz pierwszy, nogi ugiwały się pode mną częściowo ze strachu, a częściowo w reakcji na rytm. I zobacz, dobrze na tym wyszedłem!” Elvis Presley

Rozważając temat obawy, napięcia emocjonalnego: „przed”, „w trakcie” oraz „po” wystąpieniu postaram się odpowiedzieć na 3 następujące pytania: po pierwsze - dlaczego odczuwamy trewę?, po drugie - czego faktycznie się obawiamy przy wystąpieniach?, i wreszcie, po trzecie, to co jest dla nas najważniejsze - „co możemy zrobić, by zminimalizować wpływ tego zjawiska na nas?”

Podczas analizowania tej części powinieneś wykonać pewne zadanie. Co mam na myśli? W związku z tym, że nie mamy możliwości porozmawiania, nie mogę zapytać, jak sobie radzisz a co ci nie wychodzi w prezentacji. Dlatego, to ty musisz teraz

wykonać pewną pracę. Słuchaj podawanych rad a następnie postaraj się uszyć coś na swoją miarę.

Każdy z nas nieco inaczej reaguje na tremę. Opowiem o dwóch przypadkach osób które znalazły sposób na samego siebie, a raczej na swoją treść. Jeden z moich znajomych opowiedział mi, jak poradził sobie z jednym z jej objawów. Otóż gdy już zabierał głos, nagle okazywało się, że składał zdania tak, że brakowało w nich sensu. Trwało to ok. pół minuty a jak już wiemy, 30 sekund w prezentacji to bardzo długi okres, dlatego on znalazł na siebie sposób. Tuż przed wystąpieniem zamykał się w gabinecie i mówił coś przez 5 minut. Potem powtarzał sobie to przed wejściem na scenę. Zadziałało, mówi teraz sprawnie i interesująco. A teraz przykład drugi. Jeden z uczestników warsztatów z prezentacji opowiedział o swoim rozwiązaniu: *„Otóż staram się, by moje prezentacje odbywały się rano, bo gdy są później, to zaczynam panikować. Jednak jeżeli nie jestem w stanie wynegocjować takiego czasu, to staram się zaplanować sobie grafik tak, by do czasu prezentacji mieć mocno absorbujące zajęcia, by nie mieć czasu na zbędne dzielenie włosów na czworo „wyjdzie mi, czy mi nie wyjdzie?”*

W tej części przedstawiłem kilka rozwiązań, do nas należy uszycie ubrania na miarę. Ponoć słynny aktor – Juliusz Osterwa miał zwyczaj wpadać do teatru na 5 min przed spektaklem, aby od razu wejść na scenę. Nie chciał słuchać rozmów aktorów w garderobie, bo to wpływało na niego negatywnie. Słowem – znalazł sposób na siebie samego.

Odpowiedzmy teraz na pierwsze pytanie - dlaczego obawiamy się wystąpień publicznych? Wyobraźmy sobie taką oto sytuację. Idziemy ulicą, śpieszymy się i nagle zahaczamy o coś nogą. Upadamy na chodnik. Szybko podnosimy się, otrzepujemy spodnie. Kilka postronnych osób widziało całe zajście. Dlaczego dolegliwość tej sytuacji oceniana jest dotkliwiej, kiedy dzieje się to w obecności

innych przechodniów, zaś odczuwana jest mniej, gdy wydarzy się bez świadków? Czy nie jest tak, że czasami ból kolana odczuwamy mniej niż drwiący uśmiech osoby, która zobaczyła nasz upadek? Dlaczego tak się dzieje? Otóż świat społeczny czasem generuje silniejsze bodźce i sygnały niż świat fizyczny. Bodźce emocjonalne są niekiedy dotkliwsze niż bodźce fizyczne. W psychologii występuje kategoria lęku społecznego, czyli odczuwania negatywnych emocji, jakie towarzyszą nam w kontakcie z innymi (świat społeczny). Jak piszą Leary i Kowalski w książce *Lęk społeczny*, ów stan jest najmniej odczuwalny w sytuacji, gdy wiemy, że jesteśmy przez kogoś obserwowani (gdy np. coś robimy, piszemy, jemy, a ktoś na nas patrzy). Odczuwamy go bardziej, gdy musimy zachować się asertywnie (np. mamy komuś odmówić, czy negatywnie wyrazić się o czymś). Jeszcze wyższy poziom tego lęku pojawia się w czasie nieformalnych spotkań – gdy poznajemy nowe osoby, mamy powiedzieć coś w grupie nieznanym.

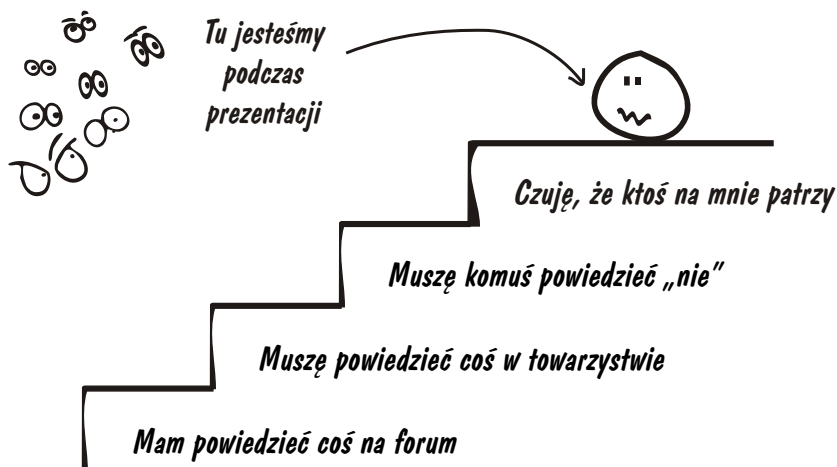
Przedmiot obawy	Razem	Kobiety	Mężczyźni
Publiczne przemawianie	45%	54%	34%
Problemy finansowe	40%	42%	38%
Wysokość	40%	50%	29%
Głęboka woda	33%	45%	19%
Śmierć	31%	34%	28%
Choroba	28%	34%	21%
Owady	24%	34%	13%
Samotność	23%	27%	18%
Latanie	22%	30%	15%
Jazda samochodem	10%	13%	7%
Psy	10%	11%	8%
Ciemność	9%	14%	4%
Windy	8%	13%	4%
Schody	8%	13%	4%

Źródło: Bruskin/Goldring (1993)

Jednak najbardziej lękotwórcze są sytuacje, gdy mamy powiedzieć coś oficjalnego na forum. Gdy mamy zabrać głos na spotkaniu, wystąpić na scenie, wielu z nas boleśnie przekonało się wtedy o prawdziwości twierdzenia: „Umysł ludzki to piękna rzecz. Zaczyna pracować w momencie urodzenia, a przestaje, gdy mamy wygłosić mowę.”

## **Czego dokładnie boją się ludzie w sytuacjach prezentacji publicznej?**

Z naszych badań, jakie przeprowadziliśmy na grupie 450 osób dowiedzieliśmy się – tu zacytuje kilka wypowiedzi: „boję się że się skompromituję”, „panikuję że coś zapomnę, albo że nie będą mnie słuchali”, „pewnie na sali jest ktoś kto jest lepszy w tym temacie”, „co mam zrobić z rękoma?”, „nie mam dobrze przygotowanej prezentacji”, „czy sprzęt się nie zepsuje?”, „nie jestem specjalistą”, „nie zdążę w określonym czasie”, „wyjdzie z tego chaos”, „plotę głupoty”, „wszyscy utkwią we mnie swój wzrok”, „od czego by tu rozpocząć” „zadadzą mi trudne pytania”





# Prezentacja.

## Trema i komunikacja niewerbalna mówcy

### PORUSZONE ZAGADNIENIA:

#### 1. Trema, czyli obawa przed wystąpieniem

Czego dokładnie boją się ludzie w sytuacjach prezentacji publicznej?

Najczęstsze symptomy tremy

Praktyczne wskazówki – co robić, by poradzić sobie z trema?

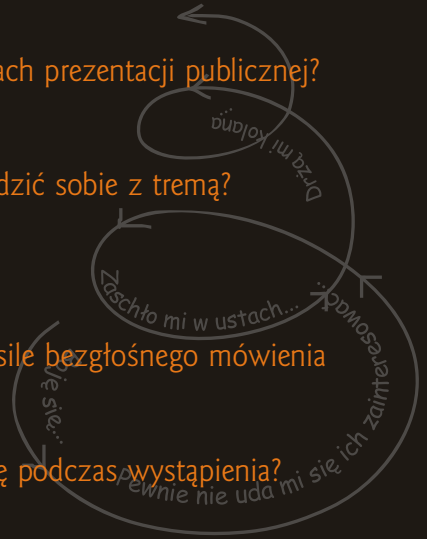
Emocje w stresie

Pozytywne aspekty tremy

#### 2. Komunikacja niewerbalna mówcy, czyli o sile bezgłośnego mówienia

Czym jest mowa ciała?

Kluczowe elementy – na co zwrócić uwagę podczas wystąpienia?



*„Nie musisz się wstydzić, że nogi się pod tobą uginają! Kiedy ja doświadczyłem tego po raz pierwszy, nogi ugiwały się przede mną częściowo ze strachu, a częściowo w reakcji na rytm. I zobacz, dobrze na tym wyszedłem!” Elvis Presley*

© by EdisonTeam.pl  
e-mail: szkolenia@EdisonTeam.pl  
www.EdisonTeam.pl

**EdisonTeam.pl**

**ISBN 978-83-61485-09-4**

#### Ostrzeżenie!

E-book wyłącznie do użytku domowego, bez praw do wypożyczenia lub publicznego odtwarzania. Istnieje możliwość zakupienia licencji do prowadzenia szkoleń - szkolenia@edisonteam.pl