

Popoln javni nastop

Društvo za razvijanje prostovoljnega dela
Novo mesto



Irena Potočar Papež

Četrtek, 9. februar 2012

Novo mesto

*V velike višine
se vzpenjamo
po polžastih stopnicah.*

Francis Bacon



(Javni) nastop
je umetnost,
ki se je lahko
naučimo.



Nastop je povezan z retoriko.
Ta sega 5.000 let nazaj na Kitajsko.
Skozi vsa zgodovinska
obdobja je imela
pomembno vlogo.

*V Homerjevi Odiseji naj
bi bila dar bogov.*



Učinkovit nastop je odvisen od:

- ❖ naše naravnosti,
- ❖ priprave,
- ❖ vaje,
- ❖ izvedbe (tudi spretnosti uporabe tehničnih pripomočkov, iznajdljivosti ...).



Prepričanja

- Vsak ima svoj unikaten model sveta.
- Ni neuspeha, so samo povratne informacije.



Rdeče rože z zelenimi stebli

Helen Buckley



*Če verjamete v to, da zmorete,
ali v to, da ne zmorete, imate v
vsakem primeru prav.*

Henry Ford

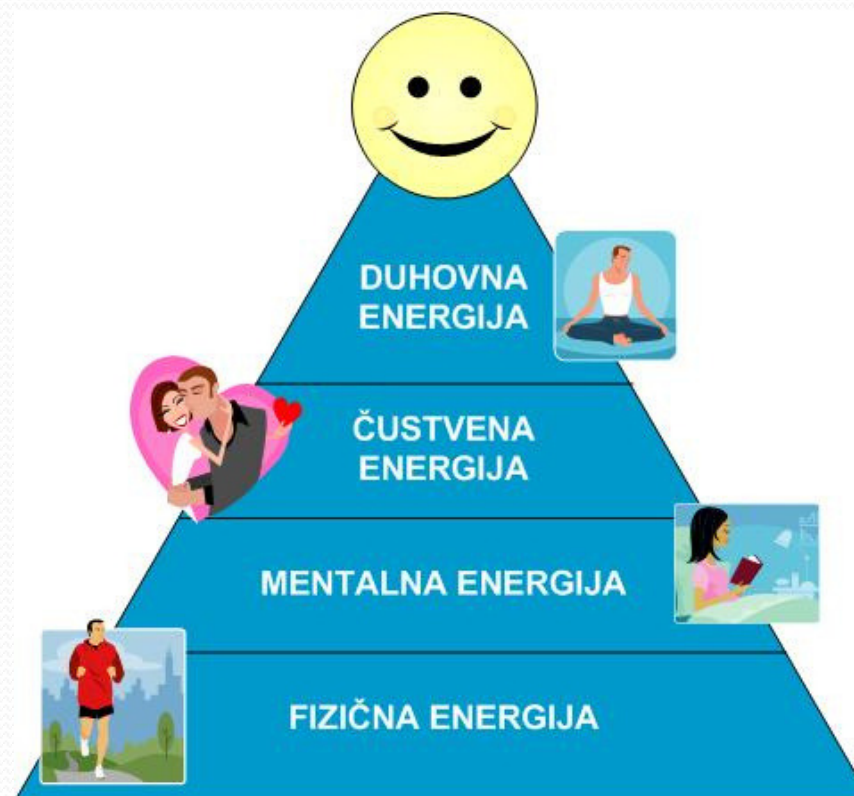
Prvega vtisa ne moremo narediti drugič, zato:

- moramo vedeti, kaj hočemo,
- smo pozorni na okolje, v katerem smo, in
- smo prilagodljivi, samozavestni in iznajdljivi.



Cilj

- Imejte ves čas v mislih cilj, ki ga hočete doseči.
- Naj bo jasen in realen.



Jasno izoblikovan cilj je zelo pomemben.

Proces vsako potovanje spremeni v niz majhnih korakov, ki jih opravljamo drugega za drugim, da dosežemo kateri koli CILJ.

Proces presega čas, nas uči potrpežljivosti, stoji na trdnih temeljih skrbne priprave in posebej zaupanje v naše razvijajoče se možnosti.

Dan Millman

Za uspeh potrebujemo:

- željo, ki prerašča v zanos,
- voljo, ki premika gore, in
- trdno zaupanje v uspeh.



Kje in kdaj nastopamo?



Javni nastop

- PRIPRAVA
- NASTOP
- ČAS PO NASTOPU



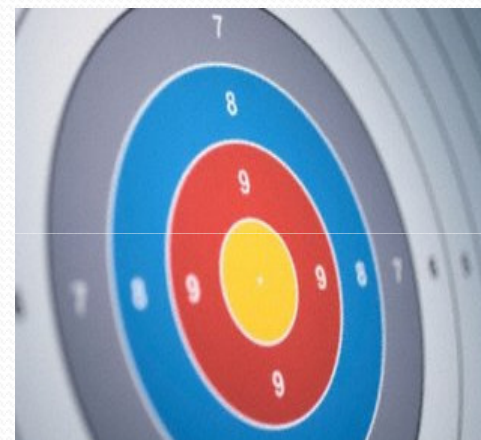
Priprava

IDEJA

CILJ



OKOLIŠČINE



*Ne posnemajte drugih, bodite to,
kar ste. (Grška modrost)*

Pet P-jev profesionalnega nastopa

- Pravilna
- Priprava
- Prepreči
- Pomanjkljivo
- Predstavitev



Čakamo na navdih, pravi notranji namig ...

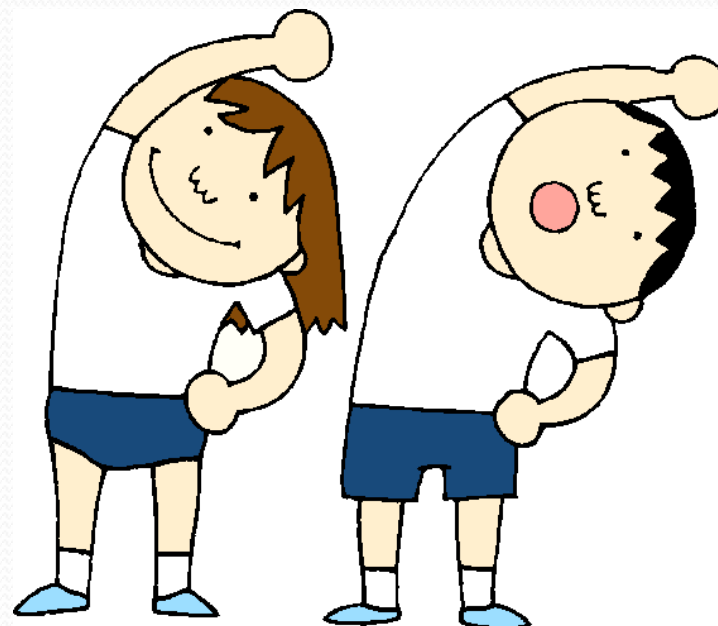
- Razmišljanje o temi govora, nastopa
- Zbirajte informacije
- Razmišljajte o načinu podajanja



Priprave

- Pomen vizualizacije nastopa
- Vaja, vaja, vaja ...

Ne zamudite nobene priložnosti
za vajo.



Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo ...

- Pred ogledalom
- Pred družino, sorodniki
- Pred prijatelji

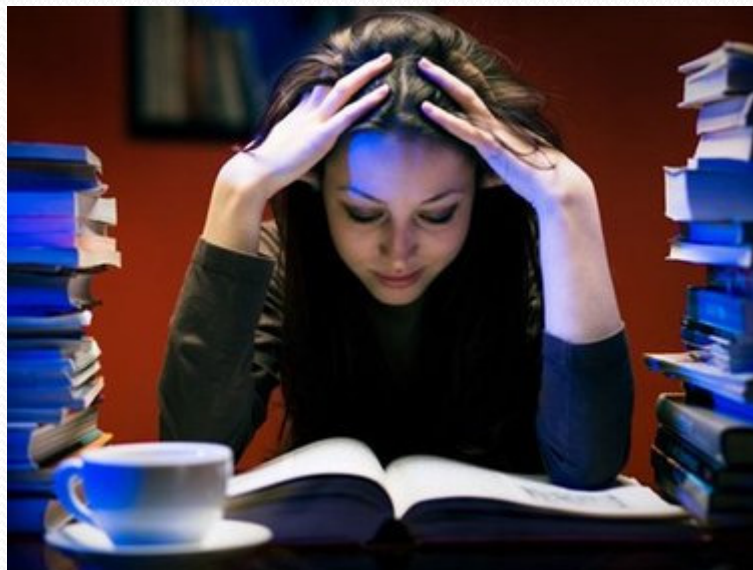
Merimo čas, opazujemo svojo mimiko, gestikulacijo ...

Vaje je idealna priložnost za pomnjenje in časovno usklajevanje govora.



Zakaj se ne učimo govorov na pamet?

- Ni pristno.
- Zmeda, če pozabimo del besedila ...



Pripomočki

- Osnutki
- Zapiski
- PPT
- Kartice oziroma lističi



Pomembno je, da

- v povedano verjamemo, saj smo potem
- suvereni,
- prepričljivi,
- zanimivi ...



Pomembno je tudi, da ...

- ... se trudimo biti razumljivi in zanimivi za vse poslušalce.

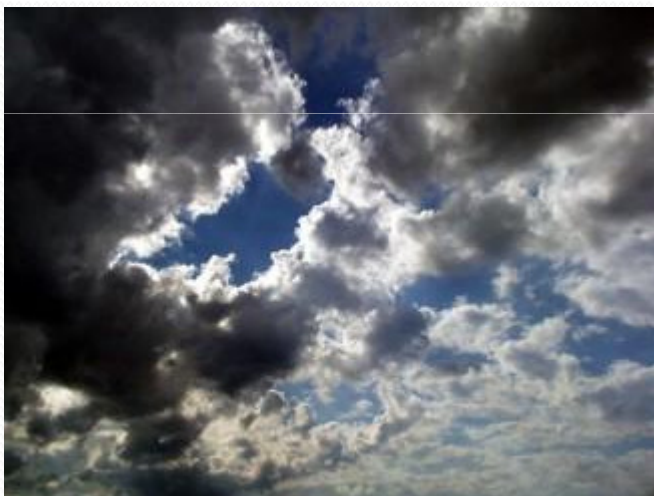
- ❖ Vidni (vizualni) tip: Ali **vidite**? Vam je to **jasno**? Si lahko **predstavljate ...**)

- ❖ Avditivni (slušni): Ali **slišite ...**? Na isti **frekvenci** smo. To **zveni** lepo, spodbudno.

- ❖ Kinestetični: **Slutim**, da bo to zanimiva raziskava. **Toplo** vam priporočam ...

Če to obvladamo, se lažje približamo občinstvu, poslušalcem.

Naj nas ne zajame malodušje.



Predstavitev

- Sami
- Organizator



NASTOP

BESEDNA

NEBESEDNA

KOMUNIKACIJA



Nebesedna komunikacija je zelo pomembna.

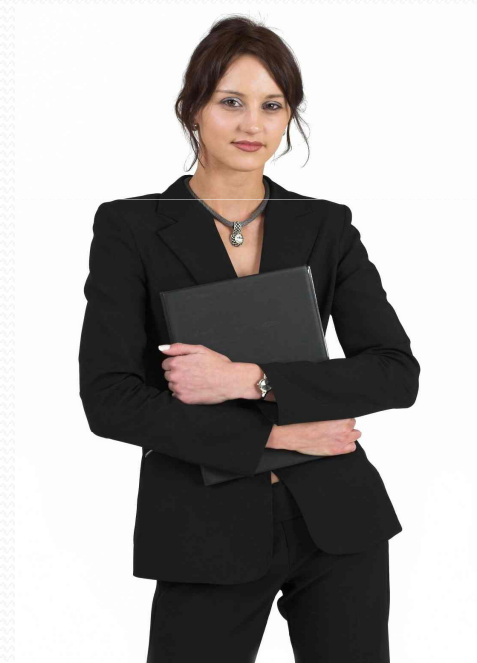
Vpliv na razumljeno imajo:

- ✓ besede – 7 odstotkov,
- ✓ glas – 38 odstotkov in
- ✓ govorica telesa – 55 odstotkov.



Nebesedna komunikacija

- Prihod na oder
- Očesni stik
- Osebna urejenost
- Krog odličnosti



Bodite samozavestni.
Tako boste premagali strah.

*Pogum ni odsotnost strahu,
pogum je premagati strah.*



Če želite brati med, ne prekucnite panja.

Ne kritizirajte.
Ne pritožujete se.
Ne obsojajte.



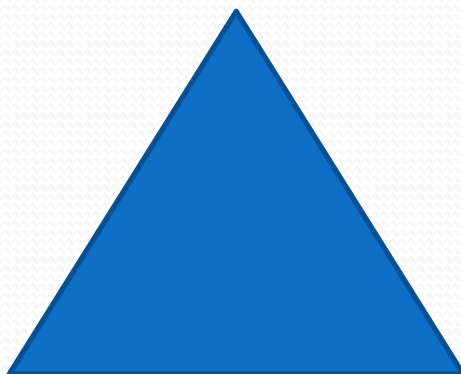
Značilnosti govornjene besede

- Izbor ustrezne zvrsti
- Hitrost
- Glasnost
- Ponavljanje



Trije elementi

GOVOR



GOVORNIK

POSLUŠALCI

Sestavni deli nastopa (govora)

- Nagovor
- Osrednji del
- Zaključek



Nagovor

- Očesni stik
- Nasmeh
- Ustrezen položaj

- Pozdrav
- Izvirnost
- Napoved teme



Osrednji del

- Pravi podatki
- Sprotno preverjanje sledenja
- Morebitno vključevanje občinstva
- Anekdote

- Prepričljivost
- Spoštljivost
- Poistovetenje
- Zrcaljenje



Henry in Dana Lee Thomas o Konfuciju

“Nikoli ni poskušal pred poslušalci zablesteti s svojim izjemnim znanjem. Prizadeval si jih je samo razsvetliti s svojo naklonjenostjo in razumevanjem.”



Vrste govorov in nastopov

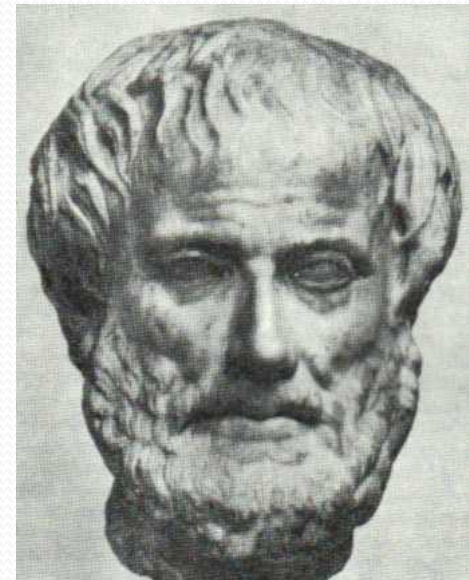
- Prepričevalni govori in nastopi
- Informativni govori in nastopi
- Govori in nastopi, ki zapustijo vtis in prepričajo poslušalce
- Zabavni govori in nastopi



Pozabite na tujke

“Dihanje z diafragmo prispeva k znatno boljši peristaltičnosti črevesja in je koristno za zdravje.” **????**

Aristotel: “Mislite kot modrijani, govorite pa kot preprosti ljudje.”



Zaključek, ki si ga poslušalci/gledalci zapomnijo



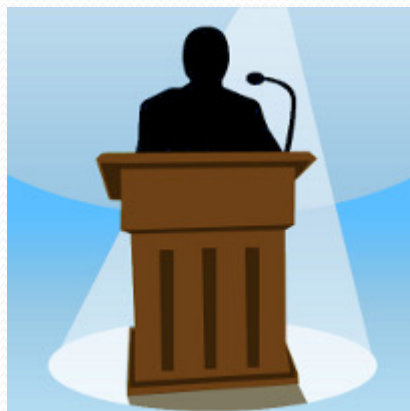
NE-ji

- Ne opravičujte se.
- Ne izpostavlajte svojih napak, pomanjkljivosti.
- Ne žalite poslušalcev.
- Ne podcenjujte poslušalcev.
- Pozabite na pretirano šaljive in vulgarne uvode.



Iščite priložnosti ...

... za nastopanje povsod, saj bo le tako vsak nastop boljši in učinkovitejši.



Kaj pa trema?

- Prepoznavanje
- Nadziranje
- Pomiritev
- Značilnosti treme



Čas po nastopu

- Odgovori na morebitna vprašanja
- Izmenjava mnenj
- Samoanaliza nastopa

Poslušalci/gledalci so naši vrhovni sodniki.



Značilnosti dobrega govornca

- Zadovoljnost namesto zaskrbljenosti
 - Sproščenost namesto zadržtosti
 - Odločnost namesto plašnosti

- Navdušenost
 - Zanos
 - Iskrenost
 - Vljudnost
- Naklonjenost
- Spoštljivost

Pripravimo se na nastop

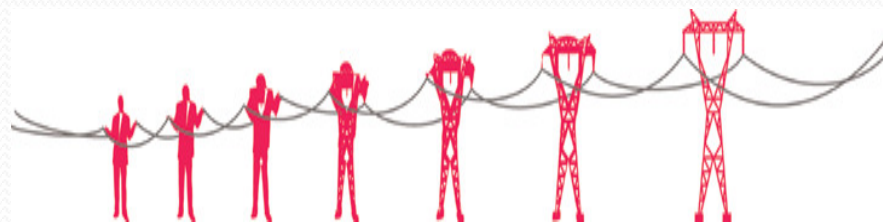
- Priprave na petminutni nastop (poljubna tema)
- Snemanje nastopa
- Analiza



Izstopite iz množice in
prepričajte s svojim
profesionalnim nastopom.



*Kar počnem danes, je pomembno, saj
plačujem za to z dnevom svojega življenja.
Kar dosežem, mora biti vredno te visoke
cene.*



*Hvala za sooblikovanje
današnjega dne.*



Irena