Ako zvládnuť bez problémov vystúpenie na verejnosti? :)

Ak patríte k riadiacim pracovníkom alebo sa medzi nich chcete dopracovať, určite vás počas kariéry neminie vystúpenie pred publikom. Pre mnohých ľudí to môže predstavovať nepríjemnú a odstrašujúcu skúsenosť. Ale získať dobré prezentačné zručnosti a uspieť môže každý.

V prvom rade je potrebné zaujať k vystúpeniam na verejnosti pozitívny postoj. Veď ide o efektívnu cestu, akou komunikovať s veľkým množstvom ľudí v rovnakom čase, zoči-voči, na jednom mieste. Ak im však naozaj chcete niečo povedať, nestačí iba odovzdať informácie. Dôležité je vzbudiť záujem o váš prejav a v publiku podnietiť dôveru v prínos toho, o čom rozprávate.

Ako sa pripraviť na vystúpenie pred publikom

1. Precvičte si svoje prezentačné zručnosti. Vystúpenie pred publikom je vystúpenie pred skupinou ľudí. Prezentačné zručnosti nemôžete teda nadobudnúť iba precvičovaním pred zrkadlom. Požiadajte o podporu kolegu alebo priateľov. Pri nácviku musíte rozprávať nahlas. Od začiatku majte na pamäti, kto budú vaši poslucháči a čo majú získať z vašej prezentácie. Rozmýšľajte, ako prispôsobiť rečnícky štýl obsahu, ktorý im chcete odovzdať. Nesnažte sa o prehraný perfekcionizmus. Dôležité je koncentrovať sa na dobrý začiatok a koniec.

2. Zoznámte sa s prostredím. Ak môžete, navštívte vopred miestnosť, v ktorej bude prezentácia prebiehať. Precvičte si pohyby, ktoré budete musieť vykonávať – napríklad postaviť sa zo stoličky a prejsť na pódium. Zdá sa vám to smiešne? Viete, že chyby, ktoré vzniknú počas prvých 20 sekúnd, vás môžu dezorientovať a zmiesť na dobu celej prezentácie.

3. Zabezpečte si kvalitnú technickú podporu. Nie všetko môžete pokaziť vy, no i zlyhanie vonkajších faktorov priamo vplýva na zlyhanie prezentácie. Oboznámte sa vopred s technickými zariadeniami, nastavte so softvér a majte po ruke záložné kópie prezentovaných elektronických materiálov. Ak máte rozprávať do mikrofónu, vopred otestujte úroveň hlasitosti reproduktorov. Možno za techniku nezodpovedáte. No, bohužiaľ, na koniec to bude vaša vizitka, ak poslucháči počas prezentácie zaspia, pretože nemali dosť čerstvého vzduchu a nepočuli vás dosť dobre na to, aby ste mohli udržať ich pozornosť.

4. Zabezpečte si aj vizuálnu stránku prezentácie. Slová sú len jedným komunikačným kanálom. Pripravte si obrázky, grafy a tabuľky a podporíte tým lepšie pochopenie významu toho, čo rozprávate. Tu sa opäť hodí staré známe porekadlo:

„**Jeden obrázok má váhu tisíc slov.**".

A ak náhodou zlyhajú vaše komunikačné schopnosti, platí to stopercentne.

5. Vyrobte si vlastný prezentačný štýl. Nájdite sa a budete sami sebou, pretože vašimi najužitočnejšími prezentačnými zručnosťami sú tie, ktoré už máte. Je veľmi ťažké zmeniť spôsob, akým sa vyjadrujete, či už verbálne alebo gestami. Uvedomte si svoje prirodzené. Nesnažte sa osvojiť si prejavy niekoho iného, nech by to bol akýkoľvek dobrý rečník. Energiu treba viac smerovať do obsahu prezentácie. No nevyhýbajte sa gestám a expresívnosti. Pomáhajú pochopiť obsah, vyjadrujú vaše nadšenie z prezentácie a podnecujú záujem.

Ako sa vysporiadať s nervozitou

1. Buďte nervózny. Prečo? Pretože určitá miera nervozity je potrebná pre dobrú prezentáciu. Prečo? Pretože pred vystúpením pred publikom potrebujete veľké množstvo energie. Keď stojíte pred množstvom ľudí, podvedome pociťujete utiecť alebo bojovať. Ak sa pokúsite úplne potlačiť nervozitu, budete pôsobiť umelo, neosobne a nezúčastnene. Adrenalín udržiava vaše schopnosti a prezentačné zručnosti pripravené na okamžitú spoluprácu s reakciami publika.

2. Dýchajte. Zvýšená hladina adrenalínu je pre dobrú prezentáciu potrebná. No prirodzene zapríčiňujú problémy so zadržiavaním a nepravidelnosťou dychu. Dychové cvičenia teda nesúvisia iba s prejavmi vašej nervozity a slabosti. Je potrebné správne dýchať, aby ste mohli zrozumiteľne rozprávať. Váš prejav má byť plynulý a teda výš dych musí byť rytmický a pokojný.

3. Držte sa niečoho. Ma začiatku vystúpenia vždy pociťujeme najintenzívnejšie pocity neistoty. V tomto momente je dôležité čo najskôr získať kontrolu nad sebou s priebehom prezentácie. Preto urobte čokoľvek, čo

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

vám umožní koncentrovať sa na obsah vášho vystúpenia. Pokojne sa teda oprite o prezentačný pult alebo stôl.

4. Spomaľte. Vaši poslucháči potrebujú určitý čas, aby porozumeli vášmu prejavu, intonácii, zvykli si na tón vášho hlasu a rytmus reči. Až potom môžu začať vnímať obsah toho, čo im hovoríte. Keď máte zvýšenú hladinu adrenalínu, váš **zmysel pre vnímanie času je narušený** a to, čo vám pripadá v poriadku, vaši poslucháči môžu vnímať ako príliš rýchle. Navyše, ak upokojíte svoj dych a spomalíte tok slov, máte šancu vyhnúť sa nepríjemným breptom.

Práca s publikom

1. Prezentácia ako rozhovor? Skúste svoju prezentáciu pojať ako rozhovor s publikom. Poslucháči nemusia v skutočnosti nič hovoriť. Stačí, ak budú mať pocit, že sa s nimi o danej téme rozprávate. Kladenie otázok a následná argumentácia napomáha udržaniu pozornosti. Dobré prezentačné schopnosti sa využívajú tým, že **prezentáciu dokáže v poslucháčoch vyvolať pocit, že sami sa chcú dozvedieť nové informácie a teda počúvať jeho prezentáciu**.

2. Udržujte očný kontakt. Možno najnepríjemnejší, no nesmierne dôležitý prvok. A neudržujte očný kontakt iba s určitou časťou publika. Venujte svoju pozornosť všetkým.

3. Buďte vnímavý voči signálom, ktoré vám publikum vysiela, a operatívne upravte priebeh prezentácie podľa reakcií poslucháčov. Keď nemáte s publikom spolupracovať, stačí predsa poslať video nahrávku vašej prezentácie. Dobrá prezentácia potrebuje interakciu prezentujúceho s publikom. Navyše, ak sa chcete v prezentovaní na verejnosti zdokonaliť, potrebujete sa učiť priamo z reakcií publika.

4. Uvedomte si svoju pozíciu. Je pravdepodobné, že niektorý, účastníkom sa vaša prezentácia nebude páčiť alebo nebudú súhlasiť s názormi, ktoré im predpokladáte. Možno im bude sympatický váš vzhľad, hlas, alebo mimika. **Pamätajte na to, že väčšina ľudí vás chce vidieť v dobrom svetle, pretože očakávajú, že sa neprišli nudiť, či sledovať nepríjemného človeka.** Spoliehajte sa na skúsenosti z praxe. Ak sa na prezentáciu dobre pripravíte, väčšine ľudí sa budete páčiť.

Čo má obsahovať efektívna prezentácia

- **Príklady.** Uvádzanie príkladov vždy pomôže vašim poslucháčom lepšie a rýchlejšie porozumieť tomu, čo sa im snažíte porozumieť tomu, čo sa im snažíte povedať.
- **Metafory a prirovnania.** Používanie prirovnaní nielenže oživí vašu prezentáciu, ale poslucháči môžu lepšie precítiť odovzdávaný obsah.
- **Myšlienky.** Bežná pracovná alebo obchodná prezentácia by nemala trvať dlhšie ako 20 minút. Počas tejto doby nerozvíjajte viac ako tri – štyri hlavné myšlienky. Ak chcete informovať aj o detailoch, ktoré by ale natiahli čas, odovzdajte ich publiku prostredníctvom iného média. Použiť môžete napríklad letáky alebo brožúry.
- **Dobre pripravený záver.** Prezentácia musí končiť optimisticky a tak, akoby celý jej priebeh bol úspešný. Tohto sa držte, aj keby ste mali pocit, že vaše vystúpenie bolo zlé. Zväčša je prezentujúca strana svojím najprísnejším kritikom a priebeh prezentácie sa vám môže zdať horší, ako v skutočnosti je. **Nehádžte flintu do žita, i keď nemáte zo seba dobrý pocit.** A ak bola vaša prezentácia naozaj zlá, nevzdávajte sa. Aj dobrým koncom si môžete vyslúžiť potlesk, či uznanie. A dojem z celej prezentácie bude hneď o niečo lepší.

Ako sa môžete zdokonaliť v prezentovaní pred publikom

1. Dôverujte sami sebe a svojim schopnostiam. A ak sa naozaj necítite pripravený na prezentáciu pred publikom, vyhľadajte pomoc – kurz, školenie, či priateľa, ktorý vám pomôže s nácvikom. Vo všeobecnosti však platí, že väčšina ľudí má lepšie prezentačné schopnosti, ako si sami o sebe myslia. **Nie je hanbou poznať vlastné limity.** Tak napríklad nepoužívajte v prezentácii vtipy, ak nie ste dobrý v rozprávaní vtipov. Prezentáciu musíte upraviť podľa svojich schopností, tak znížite pravdepodobnosť zlyhania.

2. Vyžiadajte si spätnú väzbu a učte sa z úspechu. Začnite vystúpenie pred kolegami a priateľmi. Odpadne vám časť nepríjemných pocitov z vystúpenia pred neznámymi ľuďmi. Podnieťte poslucháčov k tomu, aby vám po skončení prezentácie povedali, čo ste robili dobre.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania