

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

Dobra wypowiedź to wypowiedź dobrze opracowana. Ogólnie rzecz ujmując, przy komponowaniu wypowiedzi powinna obowiązywać zasada: minimum słów, maksimum treści; a więc zasada ekonomii pozwalająca szanować czas odbiorcy. Oznacza to, że nasze wystąpienie powinno być treściwe, a nie rozwlekłe oraz podporządkowane osiągnięciu założonego celu. Aby dostosować się do powyższych wymogów - możemy zastosować mapę myśli, aby dobrze przygotować się do wystąpienia publicznego.

Przygotowanie wystąpienia publicznego z zastosowaniem map myśli

Mapy myśli są wyrazem myślenia wielokierunkowego, a zatem naturalną funkcją naszego umysłu. Jest to również wspaniała technika graficzna, która wyzwala potencjał intelektu. Mapy z powodzeniem można stosować w tych wszystkich dziedzinach życia, w których szybkość uczenia się i przejrzystość myślenia polepszają osiągane wyniki – zwłaszcza w pracy działacza związkowego. Pozwolą one nam się dobrze przygotować do wystąpienia publicznego. Są bardzo dobrym narzędziem pozwalającym szybciej i skuteczniej uczyć się i pracować. Jak zatem wykonać mapy myśli?

Etapy procesu myślenia twórczego z zastosowaniem map myśli

Stosując technikę myślenia twórczego opartej na mapach myśli wielokrotnie swoją kreatywność. Nasza wyobraźnia podsunie nam dwukrotnie więcej pomysłów i rozwiązań niż w tym samym czasie wygenerowałaby cała grupa podczas tradycyjnej burzy mózgów.

Mapy myśli rządzą się czterema podstawowymi prawami:

1. Temat mapy symbolizuje centralny rysunek.
2. Główne zagadnienia w postaci gałęzi wybiegają promieniście z centralnego rysunku.
3. Gałęzie zawierają kluczowy rysunek lub słowo (wpisane dużymi literami nad odpowiednią linią). Zagadnienia poboczne lub mniej ważne reprezentowane są jako gałęzie podporządkowane gałęziom wyższego rzędu.



Przykład mapy myśli „Moja działalność związkowa”.

4. Gałęzie tworzą sieć węzłów.

Mapy myśli możemy wzbogacić o kolory, rysunki oraz własne kody tak, by stały się ciekawsze, bardziej oryginalne i atrakcyjne.

Mindmapping uzmysłowi nam, jaką pojemnością obdarzony jest nasz umysł i pomoże wielokrotnie jego wydajność. Wszystko to pobudzi naszą kreatywność i pamięć, a informacje zapisane w formie mapy łatwiej możemy sobie przyswoić.

Zalety kreatywnych map myśli:

1. Automatycznie wykorzystują wszystkie zdolności myślenia kreatywnego.
2. Generują wciąż rosnącą energię umysłową, w miarę jak twórca przybliża się do swego celu.
3. Umożliwiają jednocześnie dostrzeganie bardzo wielu elementów, zwiększając prawdopodobieństwo twórczych skojarzeń i wykorzystania inteligencji.
4. Zwiększają prawdopodobieństwo dokonania nowych spostrzeżeń.

5. Zwiększają prawdopodobieństwo powstania nowych pomysłów.

Kiedy mamy mało czasu na przygotowanie się do wystąpienia publicznego

Pamiętajmy!

Nigdy nie zaczynamy wystąpienia od takich lub podobnych zdań:

Wprawdzie to, co zamierzałem powiedzieć, zostało już powiedziane, ale...

Większość zagadnień dotyczących tego tematu zostało już poruszonych, ale...

Naprawdę nie zamierzałem zabrać głosu, ale...

Przygotowanie przemówienia w kilka minut:

- wypisujemy szybko wszystko to, co związane jest z tematem, o którym chcemy mówić
- wybieramy na początku jeden wątek spośród wszystkich wypisanych
- rozwijamy wybrany wątek, dodajemy do niego przykłady, anegdoty, przytaczamy kolejne argumenty
- łączymy wszystko w logiczną całość
- nie dajemy ponieść się emocjom – panujemy nad tremą i stresem
- posługujemy się językiem, który jest zrozumiały dla każdego i unikamy obcych słów i trudnych tematów
- jesteśmy precyzyjni i dokładni
- wyrażamy się zwięźle, mówimy własnymi słowami
- staramy się od początku zrobić dobre wrażenie na słuchaczach
- bądźmy spokojny i odprężeni

Jak odpowiadać na pytania podczas dyskusji

Podczas wystąpień publicznych, spotkań i zebrań związkowych wielokrotnie zobligowani będziemy do udzielania odpowiedzi na różne pytania. Taka sytuacja na ogół występuje podczas dyskusji. Wówczas słuchacze mogą zadawać pytania lub przedstawiać opinie niezgodne z naszymi, a prowadzony dialog nie zawsze będzie dla nas przyjemny. O zatem należy zrobić, aby umiejętnie odpowiadać na pytania?

Oto kilka wskazówek, w jaki sposób kompetentnie odpowiadać na zadane pytania:

1. Zastanówmy się, czy możemy na początku przewidzieć pytania, które mogą się pojawić np. po naszym wystąpieniu.
2. Rzeczowo odpowiadamy na pytania. Starajmy się odpowiadać na każde z pytań i pamiętajmy o czasie, jaki mamy do dyspozycji na odpowiedź.
3. Jeśli pytanie składa się z kilku pytań – podzielimy je na części i na każde z nich odpowiadamy osobno.
4. Jeśli pytanie jest szczególnie złożone, powtórzmy je i upewnijmy się, czy dobrze je zrozumieliśmy zanim na nie odpowiemy.
5. Jeśli słuchacz prosi o wyjaśnienie czegoś konkretnego, co poruszyliśmy w swoim wystąpieniu, podczas odpowiedzi na jego pytanie możemy wrócić np. do slajdu lub

plakatu zawierającego informacje na dany temat.

6. Jeśli nie znamy odpowiedzi na pytanie - powiedzmy pytającemu, że możemy do niego wrócić później z odpowiedzią.
7. Jeśli mamy do czynienia z pytaniami tendencyjnymi – przeformułujmy pytania w sposób bardziej obiektywny, a następnie odpowiadamy na nie bez emocjonalnego reagowania. Starajmy się udzielać najlepszej informacji, jaką znamy, bez stwarzania wrażenia jej unikania.
8. Przede wszystkim zachowajmy spokój i przynajmniej się, kiedy możemy się mylić lub kiedy nie mamy natychmiastowej odpowiedzi na każde pytanie.
9. Ogólna zasada, którą musimy przestrzegać to mówienie tylko tego, co jest prawdą. Kłamstwo wraca i na dłuższą metę przynosi więcej strat niż korzyści.
10. Kompetentnie musimy sobie radzić z czynnościami zakłócającymi – np. może się okazać, że pomoce wizualne nie działają tak ja powinny, tablica przewróciła się lub rzutnik nie chce się włączyć. Najlepszym sposobem na poradzenie sobie z takim problemem jest ogłoszenie krótkiej przerwy. Trudno jednak ogłosić przerwę w chwili, kiedy mamy odpowiedzieć na zadane pytanie. Starajmy się nad tym zapanować i udzielić odpowiedzi.
11. Odpowiadajmy w stronę słuchaczy, nie do ściany czy osoby, która siedzi obok nas.
12. Stosujmy język zrozumiały dla odbiorców.

Jak zapanować nad emocjami podczas wystąpień publicznych

Należy zdać sobie sprawę z istnienia emocji w naszym życiu. Emocje są ważnym czynnikiem w porozumiewaniu się z ludźmi. Irracjonalne myślenie jest przyczyną większości emocji obezwładniających. Sygnalizują je reakcje fizjologiczne. Manifestują się one zewnętrznymi zachowaniami werbalnymi i niewerbalnymi. Pamiętać trzeba, że wyrażanie wszystkich odczuwalnych emocji nie jest stosownym zachowaniem w przypadku dorosłego człowieka. Dlatego cenne dla nas będzie poznanie wskazówek mówiących, jak i kiedy najlepiej wyrażać własne emocje. Ważną rolę w ekspresji emocji odgrywa samoświadomość, rozumiały język i wyrażanie uczuć.

Podczas wystąpień publicznych zapewne wielokrotnie nie będziemy mogli poradzić sobie z własnymi emocjami. Jeszcze trudniej może być podczas udzielania odpowiedzi na trudne dla nas pytania. Musimy pamiętać, że emocje wprowadzają nas w stan czujności - sygnalizując, gdy coś jest nie tak. A także mogą nas informować o tym, że zadane pytanie wcale nas nie zaskoczyło i odpowiedź na nie będzie szczególnie dla nas korzystna. Wniosek nasuwa się jeden: nie zawsze nasze emocje mają negatywne zabarwienie. Gniew, lęk czy radość wzbudzone przez wydarzenia zewnętrzne pojawiają się spontanicznie - i dopiero potem zastanawiamy się nad tym, dlaczego tak zareagowaliśmy.

Źródła emocji:

- głównym źródłem emocji są wszelkie bodźce odbierane przez nasze zmysły: cie-

pło słońca, zapach kwiatów, powiew wiatru, dźwięk muzyki, zapach siarkowodoru, dotknięcie czegoś,

- przedmioty lub obiekty, które nie budziły wcześniej żadnych uczuć, np. kontakt z jeziorem jest emocjonalnie obojętny jesienią, ale w czasie letnich upałów jest źródłem przyjemności. Dla kogoś, kto tonął, jezioro może kojarzyć się z lękiem itd.,

- potrzeby - dążenie do ich zaspokojenia może wywoływać emocje. Kiedy wydaje się, że potrzeba może być zaspokojona - pojawia się radość, podekscytowanie, dumą, natomiast gdy potrzeba napotyka blokadę - smutek, żal, lęk, złość,

- kontakt z samym sobą - można siebie lubić, nienawidzić, być z siebie dumnym, złościć się na siebie. Przekonania żywione o sobie, stopień, w jakim jesteśmy bliscy tego, jakimi chcielibyśmy być - wszystko to jest ważnym źródłem emocji,

- słowa - mogą działać podobnie jak czyny i wywoływać emocje: radość, żal, wstyd, lęk, poczucie winy; słowo „nie” często jest sprawcą smutku, rozgoryczenia.

Bywa i tak, że emocje często są mylone z marzycielstwem lub bezmyślnością. Takie przekonanie oczywiście jest absolutnie błędne, gdyż wykorzystując nasze emocje możemy niekiedy ułatwić sobie rozwiązanie różnych problemów zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym. Będziemy pewnie i świadomie kroczyć przez życie, a także cierpliwie znosić przeciwności i porażki. W okazywaniu uczuć i panowaniu nad sobą wykorzystujemy dość często wyraz twarzy, który ujawnia nasze emocje. Ale także podczas werbalnych wybuchów emocjonalnych ciśnienie krwi wzrasta nam o około 20 jednostek. Dlatego należy się nauczyć, jak wyrażać emocje i radzić sobie z nimi.

Pamiętajmy także o dodatkowych czynnikach potrzebnych do opanowania naszych emocji. Dlatego od dziś powinniśmy dużą rolę przywiązywać do:

- samoświadomości - wiedzy o swoich stanach wewnętrznych, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych, pozytywnej samoocenie, wierze w siebie, tj. silnym poczuciu własnej wartości i świadomości swoich możliwości i umiejętności
- samoregulacji - panowania nad swoimi stanami wewnętrznymi, impulsami i możliwościami samokontroli, utrzymywania norm uczciwości i prawości, sumienności, elastyczności w dostosowywaniu się do zmian
- motywacji - skłonności emocjonalnej, która prowadzi będzie nas do nowych celów lub ułatwi ich osiągnięcie
- empatii - uświadamiania sobie uczuć, potrzeb i niepokojów innych osób, czyli rozumienia innych
- umiejętności społecznych - umiejętności wzbudzania u innych pożądanych reakcji, czyli wpływania na nich, porozumiewania się, łagodzenia konfliktów, przewodzenia, tworzenia więzi, współpracy i współdziałania, umiejętności zespołowych

Powodzenia