

Sztuka wystąpień publicznych



Grzegorz Kobuszewski

Wstęp

Każdy z nas, prędzej czy później znajdzie się w takiej sytuacji życiowej, że przyjdzie mu zabrać głos publicznie czy wystąpić przed większym audytorium. Większość z nas na samą myśl o tym dostaje gęsiej skórki, a same wystąpienia publiczne są jednym z najczęściej wymienianych powodów ludzkiego strachu. Jednak czy rzeczywiście „diabeł wystąpień publicznych” jest taki straszny jak go malują? Przybliżę Wam główne przyczyny strachu związanego z wystąpieniami, sposoby radzenia sobie w trudnych chwilach i kilka metod zwiększających atrakcyjność prezentacji, żebyście sami mogli to ocenić.

Przyczyny strachu

To jak bardzo boimy się wystąpień publicznych zależy nie tylko od czynników zewnętrznych, ale także, a może przede wszystkim od czynników wewnętrznych – czyli od nas samych. Do czynników zewnętrznych należą miejsce wystąpienia, wielkość i specyfika (nastawienie, rodzaj) audytorium czy też charakter (temat) naszej wypowiedzi. Natomiast do wewnętrznych nasze nastawienie, przygotowanie czy umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach (czyli radzenie sobie ze stresem).

Brak wiary we własne możliwości

Musisz uświadomić sobie, że każdy, nawet największy mówca tego świata musiał kiedyś zacząć. Z wystąpieniami publicznymi jest tak jak z każdą inną umiejętnością. Weźmy np. taką jazdę na nartach, to oczywiste, że na początku kilka, albo nawet większą liczbę razy się wywrócisz zanim zaczniesz dobrze jeździć. Dlatego też Twoje pierwsze wystąpienia nie będą takie jakie chciałbyś/chciałabyś, żeby były i znajdziesz w nich niedoskonałości. Z czasem jednak nabierzesz obycia i będziesz to robić dużo lepiej niż na początku.

Obawa o pomyłkę i/lub nieudany przekaz

Pamiętasz jazdę na nartach z poprzedniego przykładu? To dobrze. Musisz więc pamiętać o jednej bardzo ważnej sprawie – każdy z nas ma czasami słabszy dzień, nawet Ci najwięksi. Nie zdziw się więc, że nawet jeżeli już umiesz jeździć na wcześniej wspomnianych nartach (tudzież masz doświadczenie w wystąpieniach publicznych, bo przecież o tym miałem pisać) to może Ci się zdarzyć, że coś pójdzie nie po Twojej myśli. Nawet jeśli się tak stanie to nie masz się czym przejmować, nawet nie masz pojęcia jak ogromna część publiczności jest tolerancyjna na pomyłki. Zawsze po takiej małej wpadce możesz przecież powiedzieć, że się pomyliłeś/pomyliłaś, i że za to przepraszasz. Czasami pomyłki wprowadza się celowo, żeby

pobudzić publiczność, a poza tym to zawsze zwiększa Twoją prawdziwość, a to również się liczy w przypadku wystąpień.

Lęk przed odrzuceniem

Nie dręcz się także pytaniem: Czy moje wystąpienie spodoba się wszystkim? Nigdy się tak bowiem nie stanie. Zawsze, ale to zawsze znajdzie się jakaś osoba, której coś nie do końca przypadnie do gustu. Może się jej nie spodobać Twój sposób mówienia, to co masz na sobie, Twoja mowa ciała i tysiąc innych rzeczy. I to nie jest Twoja wina. Po prostu ludzie mają tendencję do porównywania jednych osób z innymi, których znają. Nigdy więc nie wiadomo co sobie pomyślą i z kim w danej chwili będziesz im się kojarzyć. Nawet jeżeli chcesz się przypodobać pani z pierwszego rzędu założeniem wystawnego ubrania na prelekcję, gdyż znasz jej wymagania odnośnie wystąpień, to skąd wiesz czy nie wzbudzisz tym samym dezaprobaty pana z trzeciego rzędu.

Z doświadczenia wiem, że już na samym początku wystąpienia 20–30% audytorium (zależy to od otoczenia, w którym występujesz i liczby osób, które Cię tam znają) wyrabia sobie zdanie o Tobie, zanim jeszcze cokolwiek powiesz. I to ta część się dzieli mniej więcej (to również zależy od wielu czynników) po połowie na osoby, którym przypadłeś/przypadłaś do gustu, a którym nie. Pozostała część publiczności (jakieś 70–80%) jest neutralna i to o ich poparcie/przychyłość zabiegasz od pierwszych sekund swojego wystąpienia.

Dlatego właśnie nie ma sensu próbować na siłę przypodobać się wszystkim, gdyż jest to po prostu niemożliwe.

Trudne początki

Pamiętam jedno ze swoich pierwszych wystąpień publicznych: ogromny stres, zimny pot, sucho w gardle i to ogromne napięcie. Jakoś przeżyłem i muszę powiedzieć, że wcale nie było najgorzej. Zresztą i Wy się już o tym zdążyliście przekonać po wystąpieniach na naszym szkoleniu. Obawialiście się głównie opinii innych, a jak się później okazało wcale nie były takie jakich się spodziewaliście, a wręcz przeciwnie. Okazuje się, że jesteśmy w stosunku do siebie bardziej krytyczni niż robi to otoczenie. A przynajmniej tak jest w kontekście wystąpień publicznych. Świadomość tego bardzo pomaga tuż przed samym wystąpieniem.

Poza tym, oczywistym stało się to, że nawet jeśli się pomylisz, przejęczysz, czy komuś najzwyczajniej w świecie nie spodoba się Twoje wystąpienie, to tak naprawdę nic strasznego się nie stanie. Nawet jeżeli ktoś to publicznie powie, albo będzie się śmiał z Ciebie to nic się nie stanie. Zawsze możesz powiedzieć takiej osobie lub kilku osobom, że dopiero się uczysz

sztuki wystąpień publicznych i bardzo dziękujesz jej za uwagi. Dobrze jest w takim przypadku poprosić tą osobę/osoby o konkretne wskazówki dotyczące tego co się nie spodobało w Twoim wystąpieniu – i o ile będzie to konstruktywne, o tyle będziesz mieć fajny feedback (informację zwrotną) nad czym powinieneś/powinnaś popracować. Takie podejście sprawi, że poczujesz się dużo lepiej, a Twoja pewna siebie i dojrzała postawa, sprawi, że osoba która Ci to powiedziała nie tylko będzie zaskoczona, ale także zastanowi się czy rzeczywiście jej uwaga była zasadna, a może nawet zmieni swoje zdanie i od razu Ci o tym powie.

Teraz, po szkoleniu, jeżeli naprawdę zależy Ci na zwiększaniu swoich umiejętności związanych z wystąpieniami publicznymi, a wierzę, że tak jest powinieneś/powinnaś możliwie najczęściej występować i przemawiać, kiedy tylko będzie taka możliwość. Zaczynaj od mniejszych grup, złożonych z kilku/kilkunastu osób, tak jak na szkoleniu (mogą to być również Twoi znajomi) i stopniowo podwyższaj poprzeczkę.

Podstawy dobrego wystąpienia

Poniżej spisałem dla przypomnienia kilka najważniejszych zasad dobrego wystąpienia publicznego, które stosują nawet najwięksi mówcy na tym świecie. Korzystaj z nich, gdyż są absolutną podstawą do udanej prezentacji i ograniczenia liczby osób, którym może się coś nie spodobać w Twoim wystąpieniu.

Przygotowanie

Właściwe przygotowanie to absolutna podstawa dobrego wystąpienia publicznego. Dzięki temu czujemy się dużo pewniej. Na początku określamy rodzaj audytorium przed którym będziemy występować – pozwoli nam to lepiej dopasować treść i język prezentacji do oczekiwań odbiorcy. Następnie należy zastanowić się nad celem wystąpienia ponieważ to od niego zależeć będzie całe wystąpienie. Znając cel, możemy się skupić na treści. Zaczynamy od zanotowania najważniejszych punktów wypowiedzi, później formułujemy i zakończymy. Dobrze jest przećwiczyć sobie wystąpienie, a szczególnie jego wstęp, gdyż dobre przygotowanie ograniczy stres, który jest zawsze największy na samym początku. Jeśli na starcie pójdzie nam dobrze, z resztą prezentacji nie powinniśmy mieć problemów.

Wizualizacja

Wyobrażanie przebiegu wystąpienia pozwoli nam oswoić się z sytuacją i zdobyć większą kontrolę nad stresem. Widok siebie w roli zdecydowanego mówcy, którego słucha całe

audytorium z dużym zainteresowaniem bardzo nam pomoże podczas wystąpienia. Ważne jest, by wyobrazić sobie jak najwięcej szczegółów. Plusem treningu jest to, że możemy wyłapywać ewentualne błędy i rozwiązywać wiele problemów, które mogą nam się przydarzyć w trakcie wystąpienia. Równie dobrze możemy wyobrazić sobie odniesiony sukces, czyli zadowolenie na twarzach słuchaczy zmotywowanych naszym wystąpieniem lub entuzjastyczne oklaski. Powinniśmy wczuć się na tyle, by doznać uczucia ulgi i zadowolenia, jakie temu towarzyszą.

Relaksacja i odwrócenie uwagi

Niestety podczas występów trema ogarnia nie tylko nasz umysł, ale i ciało. Jesteśmy wtedy spięci, zasycha nam w ustach, drżą ręce, brak nam tchu i zamiast skupić się na przemówieniu, próbujemy ukryć objawy stresu. Czynności relaksacyjne odprężają zarówno nasze ciało, jak i przynoszą spokój naszym myślom. Możemy stosować je zawsze, kiedy jesteśmy spięci – na ogół tuż przed rozpoczęciem prezentacji. Oto kilka z nich:

- Usiądź i zacznij głęboko oddychać, gdyż wydychając powietrze, rozluźniasz wszystkie mięśnie – powtórz to kilka razy.
- Zrób kilka krótkich wdechów, a następnie powoli wypuść powietrze, rozluźniając całe ciało.
- Wbij stopy w podłogę – nikt tego nie zauważy, a przyniesie Ci to przyływ energii.
- Przed samym wystąpieniem (np. podczas dłuższej zapowiedzi), ściśnij mocno pośladki (20-30 sekund) i trzymaj – w momencie wejścia, będziesz już mocno rozluźniony/rozluźniona. Osobiście polecam właśnie ten 😊
- Dobrym sposobem na uspokojenie ciała i umysłu jest także słuchanie ulubionej muzyki. Słuchanie ulubionych utworów pozwoli Ci odprężyć się, oderwać na chwilę od stresującej sytuacji i naładować się pozytywną energią.

Warto też przenieść uwagę z własnych obaw na to, co się dzieje na sali. Poobserwuj, jak schodzą się ludzie, co robią, jak są ubrani, dzięki temu zapomnisz o swoim lęku. Możesz też stworzyć swoją własną „strefę komfortu”. Polega ona na tym, że w swojej wyobraźni przenosisz się w miejsce lub sytuację, w których najlepiej się czujesz (np. plaża, wanna, spacer) i starasz się przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów z nimi związanych. Wszystko to pomaga się odprężyć i poczuć na scenie mniej obco.

Nazwij emocje

Żeby zredukować wpływ negatywnych emocji zapisz je na papierze lub powiedz o nich głośno. Już sama świadomość wpływu danej emocji na Ciebie osłabia jej działanie. Okazuje się, że zabieg ten odpręża, relaksuje i pomaga w pewien sposób oswoić stres. Samo nazwanie swoich lęków powoduje, że potrafimy spojrzeć na sytuację z większym dystansem.

Znajdź sojusznika

Jeśli będziesz występować przed dużą publicznością, nie rozglądaj się po całej sali tylko skup swój wzrok na jednej osobie (np. siedzącej w pierwszym rzędzie), która wydaje Ci się pozytywnie nastawiona. Wyobraź sobie, że mówisz tylko do niej. Na ogół osobę taką poznasz po tym, że przechyla głowę lekko w bok i słuchając, kiwa nią potakująco. Jeżeli zdobędziesz więcej doświadczenia, możesz też wybrać sobie więcej takich osób, wtedy publiczność będzie miała wrażenie lepszego kontaktu z Tobą. Wybierając trzy osoby (po lewej stronie, w środku oraz po prawej, mniej więcej w środku wszystkich rzędów) prawie każdy, jak nie każdy widz będzie miał wrażenie, że co jakiś czas zwracasz się właśnie do niego. To bardzo wzmacnia cały przekaz i pozwala zyskać lepszy kontakt z publicznością.

Mowa ciała

Dzięki przyjęciu odpowiedniej postawy zacniemy pewniej się zachowywać, a trema ulegnie zmniejszeniu. Kilka przydatnych rad:

- Postawa wyprostowana, zawsze zwrócona twarzą do publiczności.
- Pozycja rąk otwarta, gestykulacja od pasa do klatki piersiowej.
- Modulujemy ton wypowiedzi, akcentujemy ważne kwestie, stosujemy pauzy.
- Ograniczamy bariery z publicznością np. stanie za mównicą, stołem.
- Jeżeli posługujemy się ściągawką, nie ukrywajmy jej.
- Nie bawimy się przedmiotami np. pstrykanie długopisem.

Jeżeli chcesz, by Twoja mowa ciała wypadła wiarygodnie, musisz poświęcić trochę czasu na przećwiczenie poszczególnych jej składowych, by w końcu weszły Ci w nawyk.

Sposoby radzenia sobie w trudnych chwilach

Zwalczanie tremy

Wiele osób mimo dobrego przygotowania czy dużego doświadczenia na scenie i tak przeżywa stres związany z publicznymi występami. Można to jednak wykorzystać na naszą korzyść. Najważniejsze jest to, żeby zaakceptować fakt, że jesteśmy zdenerwowani i nie starać się tego ukrywać przed sobą, a już w żadnym wypadku przed publicznością. Można też wystąpienie potraktować jak wyzwanie, któremu towarzyszy nasz przyjaciel „stres”. W ten sposób nie jesteśmy osamotnieni na scenie, a negatywne emocje łatwo możemy na tzw. stres pozytywny, który pomoże nam w wystąpieniu. Akceptacja stanu naszego stremowania (zestresowania) to podstawa do redukcji jego negatywnych skutków.

Autosugestia

Często przed momentem wyjścia na mównicę w głowie kołoczą nam się negatywne myśli: „Na pewno zrobię z siebie pośmiewisko” lub „Zapomnę treści przemówienia”, które powodują, że poziom tremy wzrasta, a to sprawia, że rośnie prawdopodobieństwo zapomnienia tekstu czy zrobienia z siebie błazna. Dlatego warto zmienić negatywne autosugestie na pozytywne („To tacy sami ludzie jak ja; chcą/potrzebują tych informacji. Wstanę i przekażę im je najlepiej, jak potrafię”, „Jestem bardzo dobrze przygotowany, na pewno świetnie mi pójdzie”), które pozwalają uspokoić nerwy i uświadomić sobie, że nie może wydarzyć się nic dramatycznego.

Gdy problemem jest publiczność

Czasami zdarza się, że publiczność zamiast dodawać nam otuchy, jeszcze bardziej nas stresuje swoimi reakcjami. Dlatego więc powinniśmy bacznie obserwować reakcje naszego audytorium i odpowiednio na nie reagować. Jeżeli kilka osób zaczyna ziewać to znaczy, że wystąpienie jest dla nich nieciekawe lub za długie. Warto w takiej sytuacji powiedzieć, za ile czasu będzie koniec lub zaangażować jakoś publiczność np. powiedzieć żart (o ile wypada), zadać pytanie ogólne, opowiedzieć anegdotę. Należy obiektywnie ocenić sytuację i podjąć stosowne działania.

Jeśli grupa słuchaczy nie jest nam przychylna i przez to nas tremuje, możemy wyobrazić sobie, że oddziela nas od nich gruba tafla szkła, od której wszystko się odbija. Będziemy wtedy w stanie zdystansować się od złośliwych komentarzy i nieprzyjemnych uwag.

Jeśli zaś problemem jest pojedynczy „krzykacz”, który wtrąca własne komentarze, nie możemy dać się sprowokować. W żadnym wypadku nie przekrzykujemy go. Czasami najlepszym sposobem jest ignorowanie oponenta.

Metody zwiększając atrakcyjność prezentacji

Poczucie humoru

Chyba każdy z nas chociaż raz w życiu w chwilach stresu, śmiał się lub opowiadał żarty dotyczące danej sytuacji. To właśnie humor jest jednym z naszych największych sprzymierzeńców w walce ze stresem. Śmiech rozluźnia, pomaga odreagować przykre emocje oraz spojrzeć na stres z dystansem. Dodatkowo poczucie humoru (w rozsądnych dawkach) połączone z autoironią pomaga nam zjednać sobie słuchaczy oraz zbudować nasz pozytywny wizerunek.

Dodatkowe rekwizyty

Jeżeli Twoje wystąpienie związane jest z promocją pewnego produktu, to dobrze byłoby zabrać go ze sobą w celu pokazania publiczności, oczywiście o ile to możliwe. Jeżeli nie jest to możliwe, albo promujesz coś co ciężko byłoby zabrać ze sobą (np. usługę) to zawsze możesz pokazać to w prezentacji z pomocą zdjęcia, modelu, albo nawet krótkiego filmiku opowiadający o tym. Pamiętaj, że jeden obrazek zastępuje 1000 słów, a krótki filmik przedstawiający emocje użytkowników działa jeszcze silniej i zostaje długo w pamięci odbiorców.

Kilka rad na zakończenie

Każdy z nas inaczej przeżywa tremę, dlatego nie wszystkie ćwiczenia spośród wyżej wymienionych będą dla Ciebie odpowiednie. Jedynym pewnym sposobem jest jak najczęstsze występowanie przed publiką i testowanie na sobie metod, dzięki którym będzie to dla Ciebie przyjemną czynnością. Zapamiętaj proszę, że walki z tremą nie wygrywa się po jednym starciu i musisz przygotować się na mniejsze lub większe porażki. Nie martw się – nawet najwięksi i najsławniejsi doświadczają tego uczucia i zdarzają im się potknięcia. Ćwicz regularnie, a zanim się obejrzyś osiągniesz mistrzostwo w sztuce wystąpień publicznych. Powodzenia!