

Jak przygotować się do wystąpień publicznych

Jak przygotować się do wystąpień publicznych

Opracowanie w tekście łatwym do czytania



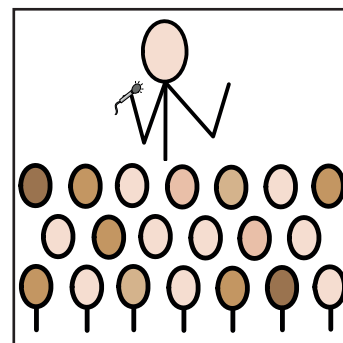
Spis treści

Wystąpienie publiczne	3
Przygotowanie do wystąpienia	4
Przed wystąpieniem	6
W czasie wystąpienia	7

Wystąpienie publiczne

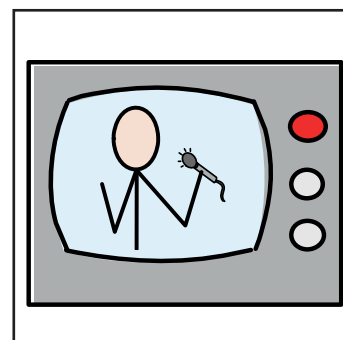
Wystąpienie publiczne to mówienie do grupy ludzi. Grupa ludzi do których mówisz to **publiczność**.

W czasie wystąpienia publicznego możesz powiedzieć innym co myślisz i czujesz. Możesz przekazać ważne informacje.



Możesz występować publicznie na przykład:

- na spotkaniu
- na warsztatach
- na konferencji
- w radiu
- w telewizji

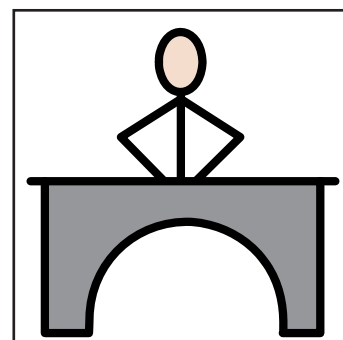


W czasie wystąpienia publicznego ważne jest jak pokazujesz siebie publiczności.

To się nazywa **autoprezentacja**.

W czasie wystąpienia ważne jest to co mówisz.

Ważne jest też Twoje zachowanie i wygląd.

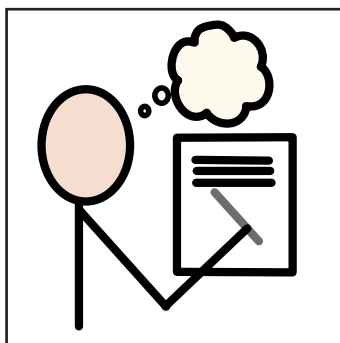




Przygotowanie do wystąpienia

Do każdego wystąpienia publicznego musisz się przygotować.

Przeczytaj jak to zrobić.



1. Zastanów się co chcesz powiedzieć

Możesz zrobić mapę myśli.

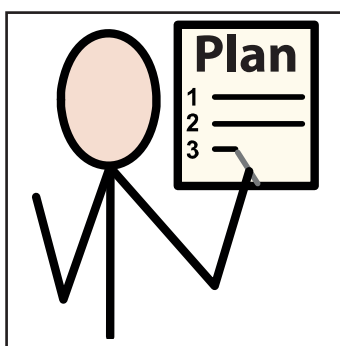
Mapa myśli to zapisywanie różnych pomysłów na kartce.

Żeby lepiej zapamiętać co chcesz powiedzieć możesz:

- pisać całe zdania
- pisać same wyrazy
- rysować symbole lub obrazki.

Swoje pomysły możesz napisać w różnych miejscach na kartce i połączyć je strzałkami.

Możesz pisać różnymi kolorami.



2. Napisz plan wystąpienia

Kiedy już wiesz o czym będziesz mówić przygotuj plan wystąpienia.

To znaczy zapisz w punktach sprawy, o których chcesz mówić.

Zapamiętaj najważniejsze punkty planu.

Nie ucz się na pamięć całego wystąpienia.

Pamiętaj!

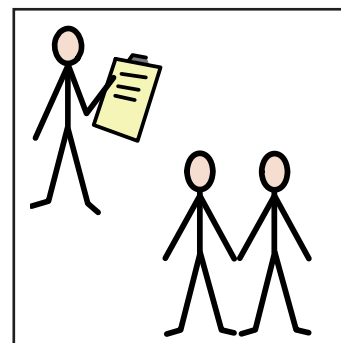
Plan wystąpienia możesz mieć przy sobie i na niego patrzeć.

3. Poćwicz z kimś

Przećwicz swoje wystąpienie przed bliskimi osobami.

Na przykład przed przyjacielem lub rodzicem.

Zapytaj o radę. Zapytaj czy coś powinieneś zmienić.



4. Pamiętaj, wygląd też jest ważny!

Przed wystąpieniem publicznym zadbaj o higienę.

Umyj ciało, zęby i włosy. Uczesz się.

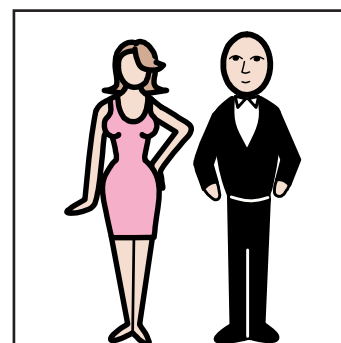
Sprawdź czy masz czyste i obcięte paznokcie.

Wybierz czyste i eleganckie ubrania.

Sprawdź czy ubrania nie są zniszczone.

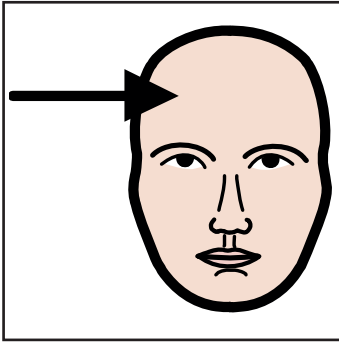
Być może będziesz musiał je wyprasować.

Jeśli malujesz się na co dzień, możesz zrobić sobie delikatny makijaż.





Przed wystąpieniem

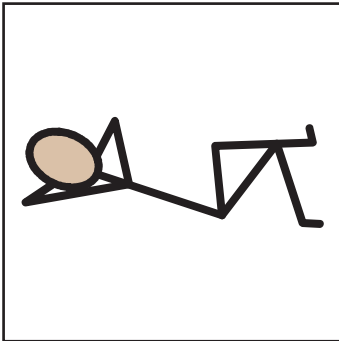


Występowanie przed grupą ludzi może być stresujące.

Przed wystąpieniem publicznym może boleć Cię brzuch.

Możesz mieć biegunkę lub mogą drżeć Ci ręce.

Dlatego ważne jest żebyś wiedział jak poradzić sobie ze zdenerwowaniem i stresem.

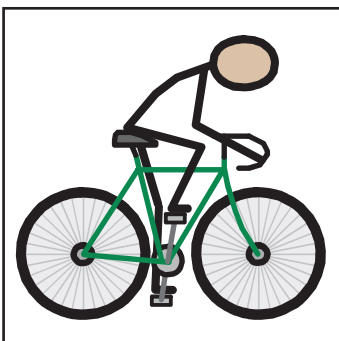


Żeby poradzić sobie ze stresem:

- Odpocznij i zrelaksuj się.
- Umów się z kimś bliskim na kawę lub spacer.



- Wypróbuj ćwiczenia relaksacyjne.
- Myśl o czymś przyjemnym.



- Jedz warzywa i owoce.
- Uprawiaj sport.
- Idź na rower lub na basen.

W czasie wystąpienia

Na początku wystąpienia przywitaj się.

Powiedz jak się nazywasz.

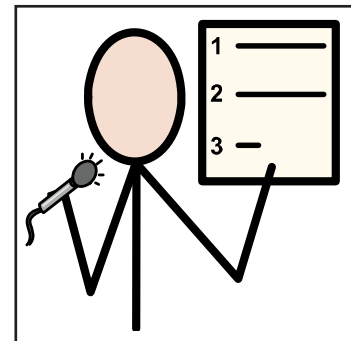
Powiedz o czym będziesz mówił.



Możesz mieć ze sobą plan wystąpienia.

Możesz popatrzeć na niego, gdy nie pamiętasz co powiedzieć.

Możesz też przeczytać coś z kartki.



Żeby ludzie Cię zrozumieli mów powoli i spokojnie.

Nie spiesz się.

Patrz na osoby do których mówisz.

Na koniec zapytaj, czy ktoś ma jakieś pytania.

Spróbuj odpowiedzieć na te pytania.

Jeśli nie znasz odpowiedzi, nie wstydź się. Powiedz to.

