

Publiskā uzstāšanās

Kā pārvarēt bailes?

10 lielākās bailes, runājot publiski:

1. Balss raustīšanās
2. Aizmirst sakāmo
3. Tehniskas aizķeršanās
4. Nelaipni, uzbrūkoši cilvēki
5. Neieinteresēta, garlaikota publika
6. Klausītāji nesapratīs, ko es vēlos pateikt
7. Cilvēki domās, ka es neesmu kvalificēts
8. Izvilкта / sasteigta runa
9. Kāds uzdos jautājumu, ko es nevaru atbildēt
10. Pastiprināta svīšana vai neadekvāta ķermeņa valoda

Bailes no publiskas uzstāšanās izjūt aptuveni 75% sieviešu un 73% vīriešu. Aptaujā par cilvēku vislielākajām bailēm, procentuāli visvairāk aptaujāto kā savas lielākās bailes atzīmēja publisku uzstāšanos. Otrajā vietā ierindojās nāve, savukārt, trešajā – zirnekļi.



Saskaņā ar datiem populāro prezentāciju veidošanas programmu Microsoft PowerPoint izmanto aptuveni 500 miljoni cilvēku visā pasaulē, un katru dienu pasaulē tiek izveidotas aptuveni 30 miljoni PowerPoint prezentācijas.



PUBLISKA UZSTĀŠANĀS

FAKTI UN PADOMI



“ SASKAŅĀ AR LIELĀKO DAĻU PĒTĪJUMU, CILVĒKI VISVAIRĀK BAIDĀS NO PUBLISKAS UZSTĀŠANĀS. OTRĀJĀ VIETĀ IERINDOJAS NĀVE. NĀVE IR OTRĀJĀ VAI TĀS IZKLAUSĀS PAREIZI? TĀS NOZĪMĒ, KA, STATISTISKI, JĀ CILVĒKS ATRODAS BĒRĒS, VIŅŠ LABPRĀTĀK IEGULTOS ZĀPKĀ, NEKĀ TEIKTU BĒRU RUNU.

DŽERJUS SEINFELDS

”

PĀRVALDI SAVU ĶERMEŅA VALODU!

PĒTĪJUMI RĀDA, KA PRIMO IESPĀDU RĀDA

55% ĶERMEŅA VALODA

38% BALSS TEMBRS

7% CILVĒKA TEKSTS

CILVĒKS SPĒJ IZVEIDOT

10 SLĪDI

20 MINŪTES

30 PT
TEKSTA
IZMĒRS

10/20/30 LIKUMS

LIELISKĀS PREZENTĀCIJAS
3 GALVENĀS SASTĀVDAĻAS

1. SATŪRS
2. NOFORMĒJUMS
3. PASNIEGŠANA



250 000 SEJAS
IZTEIKSMES

1000 STĀJAS
POZAS



5000 ROKU
ŽĒSTUS

700 000
ZĪMES



IR IETĒCĀMS
APTUVĒNI

2/3

LAIKA SKATĪTIES UZ
UZRUNĀJAMO
VAI UZRUNĀJAMAJIEM UN

1/3

LAIKA IR PIENĒMAMI
VĒRST
SKATU KUR CITUR



Publiskās uzstāšanās ieteikumi

1) Ķermeņa valodas ieteikumi

- Nodibiniet acu kontaktu ar auditoriju!
- Nesasprindziniet ķermeni!
- Stāviet mierīgi!
- Izmantojiet pozitīvus žestus un atvērtas pozas!
- Izvairieties no traucējošām kustībām!
- Ievērojiet distanci un turieties drošā attālumā no priekšmetiem, kuriem jūs varat nejauši uzgrūsties!

2) Runas ieteikumi:

- Runājiet skaidri!
- Runājiet par tēmu!
- Runājiet vienkāršā saprotamā valodā!
- Izvairieties no žargona vārdiem un saīsinājumiem!
- Nelietojiet nesaprotamu terminoloģiju!
- Runājiet īsos teikumos!
- Akcentējiet svarīgāko!
- Mainiet balsu skaļumu, tembru!

Uzstāšanās vērtēšanas kritēriji

- Prezentācijas kvalitāte (cik interesanti pasniegts materiāls, pareizība, oriģinalitāte)
- Vai tēma ir aktuāla un interesanta, izmantots izdales materiāls
- Uzstāšanās(vai pārlicinoša un nosvērta, labvēlīga attieksme pret auditoriju, atbildes uz jautājumiem)
- Neverbālā uzvedība(ķermeņa pozas, balss tembrs, žesti)
- Runas stils(vai runa interesanta, saprotama, loģiska, precīza un emocionāla)

Lai veicas!

