

13

REMEDII

pentru frica de a
vorbi in public



EMPOWERING
YOUR MESSAGE

OVIDIU
OLTEAN

ovidiuoltean.ro

Dacă ai ținut vreodată o prezentare în fața unui grup de oameni probabil că ai simțit, cu câteva minute înainte să vorbești, o stare de agitație, un disconfort emoțional și poate chiar și fizic.

Fluturi în stomac, tremurul mâinilor, gura uscată, bătăi puternice ale inimii...

toate sunt simptome ale anxietății care sunt puternic întipărite în biologia organismului nostru.

Frica de a vorbi în public este una din cele mai mari fobii cunoscute la nivel global și este estimat că 3 din 4 oameni suferă de anxietate la un anumit nivel când vine vorba să țină o prezentare în fața unui grup de oameni.

În urma unui studiu canadian, s-a aflat că **cele mai multe lucruri despre care se îngrijorează oamenii atunci când vorbesc în public** sunt următoarele:

- Tremurături, bâlbâituri și semne de anxietate;
- Frica de a uita pe moment totul;
- A face ceva rușinos;
- Să nu fie capabil să continue să vorbească;
- Să spună lucruri stupide care nu au niciun sens.

Cu toate acestea, fie că vrem, fie că nu, ajungem în situații în care suntem nevoiți să vorbim în public. Hai să le enumerăm doar pe cele mai des întâlnite:

- În sala de clasă, când vorbești în fața colegilor sau la licență când vorbești în fața comisiei de licență;
- Atunci când mergi la interviu și e nevoie să te prezinți în fața angajatorilor;
- La locul de muncă, când ții o prezentare în fața echipei sau a șefilor;
- La un eveniment, când ajungi în situația de a face cunoștință cu oameni noi.

După o astfel de experiență, te înțeleg dacă îți dorești să refuzi să ții un discurs doar pentru a nu mai trece prin aceleași stări.

Oricât de greu ți-ar fi, te invit să conștientizezi că teama de a vorbi în public este un obstacol care te va face să ratezi foarte multe ocazii de afirmare!

Pentru a te ajuta să faci față cu brio pe viitor, ți-am pregătit o listă cu 13 remedii care te vor ajuta să atenuezi frica, anxietatea, stresul, grijile și tot ce vine la pachet cu ele.

Aceste 13 remedii sunt acțiuni concrete pe care le poți face chiar de la următoarea prezentare.

1

DESCOPERĂ ADEVĂRATA TEAMĂ!



Haide să fim sinceri: teama de a vorbi în public **NU EXISTĂ!**
Da, după toată introducerea pe care poate ai citit-o, acum demontăm această minciună.

Faptul că deschizi gura și scoți sunete în fața oamenilor nu îți produce frică. Verifică pe cont propriu!
Alege 3 persoane și spune-le următoarea propoziție: **Ana are mere.**
Foarte probabil nu ți-a fost frică să faci asta. Deci, faptul că pur și simplu **vorbești** în fața unui public, nu generează anxietate.

Dar există ceva de care cu siguranță îți este frică! Întreabă-te:
“De ce îmi este frică, de fapt?”
După ce te întrebi, notează-ți răspunsurile.

S-ar putea să fie din următoarele categorii:

- mi-e frică de ce vor crede cei care mă ascultă dacă:
 - mă bâlbâi;
 - greșesc, fac erori gramaticale;
 - îmi încurc ideile;
 - îmi uit ideile și mă blochez;
- mi-e teamă că prezentarea nu va fi interesantă;
- mi-e teamă că nu voi ști să răspund la întrebări;
- mi-e teamă că nu mă vor înțelege;
- mi-e teamă că vor fi oameni critici care nu vor fi de acord cu mine;
- mi-e teamă că nu o să iasă așa cum mi-am planificat;
- și multe altele ...



Pentru a atenua teama / panica / anxietatea / stresul, e foarte important să identifici sursa. Apoi, poți să acționezi direct asupra ei.

În momentul în care numești ceva, devii mai puternic decât acel ceva!

Atunci când identifici corect frica, ai făcut primul pas pentru a o controla tu pe ea, în loc să te controleze ea pe tine.

2

PREGĂTEȘTE-ȚI FOARTE BINE PREZENTAREA!

Multe din temerile de mai sus vor dispărea în momentul în care vei stăpâni foarte bine subiectul despre care vei vorbi.

Pentru asta e nevoie de 3 lucruri:

1. Studiază foarte bine subiectul și adună cât mai multe informații despre el;
2. Repetă prezentarea de cel puțin 5-7 ori;
3. Scrie o listă cu cele mai probabile întrebări pe care le poți primi și răspunsuri la ele.

Dacă îți cunoști bine subiectul atunci nu te vei mai avânta în necunoscut. Vei ști despre ce urmează să vorbești, fapt care îți va oferi mai multă siguranță.

Repetarea te ajută să te familiarizezi cu conținutul și cu modul în care îl prezinți. Nu vrei ca prima dată când îți prezinți ideile să fie direct în fața publicului. Înregistrează-te audio și video atunci când repeți și analizează înregistrările.

Să nu îți faci iluzii că vei găsi toate posibilele întrebări. Pune-te în papucii publicului tău și gândește-te unde anume pot să apară întrebări. Roagă 2-3 prieteni să te asculte și să îți pună și ei întrebări.

3

VORBEȘTE DESPRE PASIUNI!



În momentul în care subiectul despre care vorbești te entuziasmează, vei trece mai ușor peste trac. Când spun că te entuziasmează, mă refer că ai o atitudine de genul:

“Mi-e teamă să le vorbesc oamenilor despre asta, dar îmi doresc foarte mult să o fac pentru că e un subiect foarte important pentru mine.”

Uneori nu poți să faci asta, dacă șefii tăi te obligă să ții prezentări pe subiecte care nu sunt interesante pentru tine. În aceste situații, îți recomand să te gândești foarte serios dacă pe termen lung ți se merită să faci asta. În caz contrar, spune-le că nu îți place deloc să vorbești despre asta și caută-ți un alt domeniu.

Oamenii din sală simt dacă vorbești cu pasiune sau nu pentru că energia cu care vorbești circulă foarte repede și în aceste vremuri în care sunt zeci și sute de discursuri interesante peste tot în lume, nu prea mai avem răbdare să ascultăm oameni care nu sunt pasionați.

4

GÂNDEȘTE-TE LA EI!

Kennedy spunea că **“singurul motiv pentru care merită să ții un discurs este de a schimba lumea”**. E clar că nu toate prezentările au potențialul de a schimba lumea, dar dacă prin discursul tău nu aduci un plus de valoare oamenilor, atunci poate că e mai bine să nu îl ții.

Dacă aduci un plus de valoare celor care te ascultă, prin mesajul tău, atunci concentrează-te pe această valoare!
Gândește-te la cum îi va ajuta pe oameni ceea ce urmează să le spui. Gândește-te cum se vor schimba în bine viețile lor.

În momentul în care te gândești la ei, nu mai te gândești la tine și astfel scade presiunea pe care singur ți-o pui pe umeri.
Dacă te întorci la punctul 1 vei observa că majoritatea temerilor sunt legate de TINE. De cum te vor percepe ceilalți pe tine.
Adică ești focusat pe propria persoană.

Mută-ți atenția de pe tine, pe Ei și vei observa cum emoțiile negative se vor tempera și vor fi înlocuite de emoții pozitive generate de dorința ta de a-i ajuta pe oameni.

5

CE POATE FI MAI RĂU?



O tehnică foarte eficientă pe care o poți folosi este să te gândești la un worst-case-scenario, adică la un scenariu catastrofic.

Întreabă-te: **“Ce se poate întâmpla cel mai rău?”** și notează răspunsurile care îți vin. Nu te opri la primul! Detaliază acest scenariu și fă-l cât poți tu de negativ (dar fii realist! Șansele să te împuște cineva din public sunt foarte foarte mici!).

După ce ai terminat acest scenariu, întreabă-te: **“Dacă se întâmplă asta, ce-o să fac în continuare?”**

În acest moment nu căutăm să evităm acel scenariu, ci vrem să aflăm cum vei acționa dacă acele lucruri negative se întâmplă.

Scrie concret ce vei face în acea situație și cum va fi viața ta în continuare. Găsește o soluție să ieși din acel “rahat”.

Acest exercițiu funcționează pentru că atunci când îți dai seama că poți să faci fața și să treci peste cel mai rău scenariu, atunci vei putea trece peste orice altceva mai puțin rău.

6

IMAGINEAZĂ-ȚI DISCURSUL IDEAL!

Acum că știm care poate fi cea mai rea situație, hai să vedem care poate fi cea mai frumoasă situație!

Vizualizarea este o tehnică extrem de puternică pentru că mintea noastră nu face diferența dintre vis și realitate.

Exemplu: Gândește-te la o lămâie zemoasă tăiată felii. Ții o felie în mâna dreaptă și o treci prin dreptul nasului.

O picătură îți cade pe buze.

În acest moment, probabil că ai mai multă salivă în gură. Doar ți-ai imaginat, dar organismul tău a reacționat.

Așa că, hai să folosim acest lucru în beneficiul tău!

Acum că ți-ai repetat de mai multe ori prezentarea (conform remediului 2), imaginează-ți cum se desfășoară prezentarea ta, la modul ideal.

Pornește cu aspectul sălii, cu momentul în care te ridici în picioare, cum te miști, cum începi, cum vorbești, cum reacționează publicul, cum închei, ce ți se spune la final.



Nu te grăbi! Adaugă în această descriere detalii vizuale (ce vezi), auditive (ce auzi) și kinestezice (ce simți) pentru a picta un tablou cât mai real.

Îți recomand să faci acest exercițiu fie în scris, fie să închizi ochii, să pornești reportofonul de la telefon și să te înregistrezi în timp ce descrii verbal acest scenariu pozitiv.

Îți garantez că la final te vei simți mult mai încrezător!

7

SPUNE POVEȘTI!



Majoritatea persoanelor care țin prezentări tind să se blocheze și să uite conținutul abstract, științific.

Sunt foarte, foarte rare persoanele care se blochează atunci când prezintă o experiență personală.

De ce? Pentru că atunci când spui o poveste personală, nu e nevoie să îți aduci aminte ce ai repetat. Ai trăit-o și nu ai cum să o uiți.

Dar atunci când prezinți informații reci, raționale, e nevoie să le memorezi și pe urmă să îți aduci aminte ce ai memorat.

Dacă prezentarea ta conține foarte multe informații, statistici, date, recomandări și alte mesaje destinate în special emisferei raționale, te invit să incluzi în discursul tău cât mai multe exemple, povestioare, întâmplări (legate de subiectul prezentat, bineînțeles). Acest lucru te va ajuta să reții mai ușor discursul și să scazi șansele de a uita ceva (care e una dintre frici).

8

MĂREȘTE GRADUAL PUBLICUL!



Dacă nu ai mai ținut o prezentare în fața unui grup de oameni, nu începe să vorbești direct în față la 100. Șocul e prea mare! Mărește gradat dimensiunea publicului tău. Începe prin a ține prezentarea în față la 2 oameni. Pe urmă treci la 5, apoi la 10, 30, 50, 100, etc.

Procesul se numește ***desensibilizare treptată***.

E ca la maraton. Nu alergi din prima 42,195 km. Începi poate cu 1 km și tot mărești distanța.

Pe lângă faptul că te obișnuiești treptat cu un public tot mai numeros, ai ocazia să primești și întrebări noi legate de prezentarea ta, întrebări la care poți căuta ulterior răspunsuri, dacă nu le știi deja.

Mai mult, te poți filma și poți să îți analizezi prestațiile și să îți îmbunătățești discursul.

9

EXERSEAZĂ ÎN SIGURANȚĂ!

Acest remediu vine în continuarea celui precedent. Atunci când exersezi, te invit să o faci în medii prietenoase, în care nu există riscuri, în care nu se întâmplă nimic grav dacă o dai în bară.

Dacă mergi direct în față la zeci sau sute de oameni și te faci de minune, consecințele pot fi serioase. Vezi exemplul lui **Michael Bay**.

Cel mai bine este să exersezi în contexte sigure, în care persoanele care te ascultă se află acolo din același motiv, să exerseze vorbitul în public.

Iată câteva astfel de medii de practică:

- **TOASTMASTERS**
- **5MS**
- **ATELIERUL DE LIFE SPEAKING**
- **SPEAKER ELITE**
- **SPEAKERS CLUB**
- **LIGA VORBITORILOR ÎN PUBLIC**
- **PROFESSIONAL SPEAKER**

10 RESPIRĂ CORECT!



Simptomele fiziologice ale anxietății / fricii / stresului le-am enumerat în introducerea acestui ebook. Le reiau aici:

- Tremurul mâinilor / picioarelor / capului (și orice altă parte a corpului)
- Gura uscată
- Roșeață în obraji
- “Fluturi în stomac”
- Dureri de cap / amețeli
- Bătăi puternice ale inimii
- Respirație accelerată sau sacadată

Ele apar datorită adrenalinei din corp. Atunci când ai zeci sau sute de ochi ațintiți asupra ta, ești într-o poziție vulnerabilă și organismul se pregătește să se apere, așa că îți dă energie să poți să fugi în caz de nevoie.

Poți atenua aceste simptome printr-o respirație corectă, diafragmatică.

Te invit să faci următorul exercițiu: pune o palmă pe burtă, în zona buricului. De fiecare dată când inspiri imaginează-ți că tot aerul pe care îl tragi intră în palma de pe burtă, fapt care va face ca burta să ți se umfle. Atunci când expiri, apasă ușor cu palma zona respectivă pentru a scoate tot aerul afară.



Pentru a fi și mai eficientă respirația, e important să fie lentă. Așadar:

- când inspiri numără în gând de la 1 la 7,
- când ai ajuns la 7, ține-ți respirația și numără de la 1 la 4,
- când ai ajuns la 4, expiră în timp ce numeri în gând de la 1 la 7,
- când ai ajuns la 7, așteaptă în ce timp ce numeri de la 1 la 4,
- apoi reiei procesul și îl repeți în total de 10 ori.

În felul acesta, cantitatea de oxigen pe care o aduci în corp va atenua adrenalina și simptomele fiziologice se vor tempera.

11

VORBEȘTE MAI RAR!



Atunci când ne este frică avem tendința să vorbim mai repede. Probabil pentru a scăpa cât mai curând de situația respectivă. Doar că acest ritm alert, nu face decât să înrăutățească lucrurile pentru că ne agită și mai tare.

O modalitate prin care te poți calma este să îți reduci voit ritmul în care vorbești. Nu exagerat de mult, ci atât cât să simți că vorbești mai rar.

Dacă nu reușești atunci îți propun 3 exerciții care să te ajute (ele se folosesc la repetiții, dar vor avea efect și în timpul discursului):

- 1. Citește cărți cu voce tare, silabisit.**
- 2. Citește cărți pentru copii cu voce tare, ca și cum le-ai citi copiilor.**
- 3. Mergi la karaoke și alege piese lente.**

Un ritm mai lent te va ajuta atât pe tine să îți calmezi emoțiile, cât și publicul să îți înțeleagă mai bine mesajul.

Observație: dacă ritmul tău obișnuit de vorbire este unul lent, ignoră acest remediu :)

12 VIZITEAZĂ “SCENA”!

Pentru ca șocul emoțional să nu fie atât de mare atunci când urmează să vorbești, vizitează locul de unde vei vorbi cu o zi înainte.

Dacă e o sală de conferințe, mergi acolo cu o zi înainte de discurs, urcă pe scenă, testează microfonul, slide-urile, plimbă-te prin sală, obișnuiește-te cu atmosfera, cu luminile, cu sunetele.

Dacă e o sală de ședințe, mergi cu o zi înainte și testează laptopul, videoproiectorul, aranjează scaunele, etc.

Dacă timpul îți permite, te încurajez chiar să îți spui prezentarea în acel mediu, cu o zi înainte, cu sala goală. În ziua prezentării te vei simți mult mai familiar cu împrejurimile.

13 SOCIALIZEAZĂ!



Ultimul remediu este unul pe care îl poți pune în practică chiar înainte de prezentare: interacționează și vorbește cu câțiva oameni din public.

Fă cunoștință cu ei, întreabă-i ce i-a determinat să vină acolo, cum li se pare evenimentul până acum.

Dacă prezentarea e la locul de muncă, schimbă câteva vorbe cu colegii sau cu șefii înainte de ședință.

În acest fel, în momentul în care îți vei susține prezentarea vei avea în public persoane pe care le cunoști și nu va fi doar un grup mare de străini.

Îndreaptă-ți atenția spre ei, fă contact vizual cu ei și imaginează-ți că le vorbești lor, noilor tăi prieteni. Acest lucru te va ajuta să scapi de presiune.

Am ajuns la final! Ai descoperit 13 lucruri pe care le poți face pentru a micșora intensitatea emoțiilor negative atunci când urmează să ții o prezentare.

Mai rămâne un singur lucru de făcut: să le pui în practică! Faptul că le știi nu te va ajuta cu nimic, dacă nu le folosești! Pentru început, alege un remediu pe care îl vei testa, după care alege încă 2 și tot așa.

Vezi care funcționează pentru tine. S-ar putea ca unele să aibă un efect mai puternic decât altele. Doar prin testare îți poți da seama care funcționează în cazul tău.

Dacă ai întrebări, te rog scrie-mi pe **ovi@ovidiuoltean.ro** și promit să îți răspund!

Atinge-le Inima și le vei deschide Mintea!

Ovidiu



OVIDIU OLTEAN

Professional Public Speaker
Public Speaking Trainer & Coach

- ☎ +40.745.483.896
- ✉ contact@ovidiuoltean.ro
- 📄 ovi.oltean
- 📺 <http://www.fb.com/OvidiuOlteanSpeaker>
- 🌐 <http://www.ovidiuoltean.ro>

Proiecte:

- <http://www.LifeSpeaking.ro>
- <http://www.5MS.ro>
- <http://www.FocuVocatiei.ro>