



5 SPOSOBÓW NA TREMĘ

PRAKTYK RADZI JAK JĄ POKONAĆ



WSKAZÓWKI NA NASTĘPNYCH STRONACH



Patrz dalej



5 SPOSOBÓW NA TREMĘ

PRAKTYK RADZI JAK JĄ POKONAĆ



1 PRZYGOTUJ SIĘ

2 ZADBAJ O POSTAWĘ

3 ODDYCHAJ GŁĘBOKO I SWOBODNIE

4 UTRZYMUJ KONTAKT WZROKOWY

5 IDŹ WŁASNĄ DROGĄ

NAJLEPSZE SĄ PROSTE RADY





DZIĘKUJE CI

Cześć!

Jest mi bardzo miło, że poświęcasz chwilę swego dnia, aby przeczytać ten dokument. Zrobiłem go w bardzo krótkiej formie, aby dał Ci jak najwięcej wartości.

Sam cierpiałem z powodu tremy i traciłem wiele okazji przez fakt, że trema powodowała moje złe samopoczucie, obniżała moją samoocenę.

Zrozumiałem później, że nie jestem sam, dlatego dzisiaj pomagam innym poradzić sobie z tremą i przemawianiem.

Ten krótki poradnik powinien pomóc Tobie zmienić podejście do tremy, co powinno sprawić, że więcej w życiu zdasz.

Wszystkiego dobrego :-)

ANDRZEJ D. RÓŻAŃSKI
TRENER WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH
WWW.ARBIZ.PL



1

PRZYGOTUJ SIĘ

Przygotowuję ekspertów, liderów, przedsiębiorców do wystąpień publicznych od 11 lat i wszystkich łączy trema, która ich do mnie sprowadziła.

Część z nich podchodzi do swojej prezentacji z dystansem, na zasadzie „jakoś to będzie”.

Bagatelizowanie przygotowania tylko powiększa trema i stres, bo podświadomość krzyczy „nieprzygotowany mówca, to zły, zły mówca”. Te myśli krążą cały czas w głowie i powodują narastającą trema.

Jeśli chcesz uniknąć takich myśli i emocji postaw na ważne przygotowanie. Przygotowanie mówcy, to m.in. przeanalizowanie, zastanowienie się do kogo będziesz przemawiać. Kim są słuchacze i co ich interesuje.

Możesz się pokusić o napisanie swojego przemówienia. Nagraj swoje próbne wystąpienie na komórce i obejrzyj z kimś ci bliskim. Wyciągnij wnioski, co można poprawić, zapisz.

Teraz już wiesz, jak powinno brzmieć. Podejdź do drugiego nagrania swojego próbnego wystąpienia i potem jeszcze raz.

Gwarantuje ci, będziesz lepiej przygotowany, niż nie jeden mówca.

ANDRZEJ D. RÓŻAŃSKI
TRENER WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH



Wystąpienie publiczne wprowadza często mówcę, szczególnie niedoświadczonego w stan „walcz albo uciekaj”.

Ten stan powoduje napięcia mięśni, ściągnięcie się barków do przodu, co daje trochę wygląd żółwia w skorupie.

Tak naprawdę podświadomie chronimy swoje ciało i organy wewnętrzne. Mózg tym bardziej interpretuje naszą postawę jako zagrożenie i znowu nakręca się spirala tremy.

To, co mogę ci polecić, to rozluźnienie ciała. Wyjdź wcześniej np. do toalety, na korytarz i zrób kilka podskoków, porozciągaj się I głęboko oraz spokojnie oddychaj.

Jeśli nie masz możliwości wyjścia, to tuż przed swoim wystąpieniem upuść coś i podnieś z podłogi, aby nie kawę :-)
Popraw miejsce krzesła, powieś coś na wieszaku...

Ruch, rozciągnięcie rąk trochę rozluźni Twoje mięśnie, ciało.

ANDRZEJ D. RÓŻAŃSKI
TRENER WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH



Większość niedoświadczonych mówców w czasie swojego przemówienia oddycha nerwowo i płytko. To zaś sprawia, że jako mówcy nie możemy swobodnie mówić, przerywamy w nie odpowiednich momentach, zmieniając kontekst wypowiedzi.

Chcąc jakoś wybrnąć z sytuacji, mówca przyśpiesza, by starczyło mu tchu. To nie sprzyja, wręcz psuje całe wystąpienie.

To, co mogę Ci powiedzieć, to ćwicz i naucz się oddychać głęboko i spokojnie. Tutaj przyda się systematycznie prowadzone ćwiczenie, choćby odliczanie na jednym wydechu.

Jak ćwiczyć?

Stań prosto. Zrób wydech. Weź wdech i na jednym wydechu odliczaj na głos.

Odliczaj tak długo, jak starczy ci powietrza. Pamiętaj, że w trakcie nie dobierasz powietrza.

Większość moich studentów osiąga za pierwszym razem wynik od 13 do 18, tym jednak nie musisz się kierować.

Twoim zadaniem będzie wpierw określić swój poziom. Potem ćwicz, zwiększając swój wynik.

To pozwoli Ci w przyszłości mówić swobodniej.

ANDRZEJ D. RÓŻAŃSKI
TRENER WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH



Wielu mówców unika kontaktu wzrokowego ze słuchaczami jego przemówienia. Jest to peszące dla mówcy. Druga kwestia, że mówca nie wie, o czym myślą słuchacze. A jeśli rozmawiają i się śmieją, to mówca może założyć, że śmieją się z niego. Patrząc komuś w oczy, mówca może mieć kłopot z zebraniem myśli.

Jest pewno jeszcze wiele powodów, dlaczego mówca może unikać kontaktu wzrokowego. A to wszystko jeszcze bardziej wpycha mówcę w szpony tremy.

No dobrze, coś Ci doradzę.

Sam pamiętam, jak przed przyjściem moich słuchaczy zastanawiałem się, czy dam radę.

Postanowiłem to zmienić i już w drzwiach czekałem na swoich słuchaczy. Witam się, za każdym razem podając przyjazną dłoń, chyba że będzie 100 osób, to czekam przy wejściu i w miarę możliwości witam się podaniem dłoni.

Będąc na scenie, patrzę na swoich słuchaczy. Ważne, by kontakt wzrokowy nie był wrogi. Jeżeli patrzysz się na kogoś stale, czy długo, to ta osoba czuje się niezręcznie. Pozostali zastanawiają się, czy się znacie i w czym ta osoba jest lepsza od nich.

Jak sprawić, by ten kontakt wzrokowy był naturalny i komfortowy? Jeżeli tylko mówisz do słuchaczy, to jesteś w swoim mniemaniu oceniany.

Jeżeli nastawisz się, tak jak ja, na dialog, to wtedy całkiem normalne jest, że utrzymujesz kontakt wzrokowy.

Moje wystąpienia są dialogiem ze słuchaczami

ANDRZEJ D. RÓŻAŃSKI
TRENER WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH



Mając świadomość wagi wystąpienia i jego wpływu na życie mówcy, obserwujemy innych na scenie i porównujemy się z nimi.

Chcemy ich dogonić, bo oni już są mówcami i mają dobrą opinię. Większość z nas ma swego lidera sceny i nim się inspirowa.

To powoduje, że czujemy, że może nigdy nie będziemy tacy jak ONI. Cokolwiek zrobimy, mamy wrażenie, że jest źle. Rośnie nasza frustracja, a trema szybuje w kosmos.

Jedno jest pewne, że nikt nie urodził się świetnym mówcą. Nikt nie był od razu mówcą. Kto tak mówi, jest kłamcą.

Druga kwestia, że mówców jest sporo, a naśladownictwo powoduje, że tylko ten pierwszy był dobry, tym bardziej trzeba rozwijać swoją własną osobowość.

Uczę swoich studentów, by byli sobą, ślepo nie naśladowali. Widz chce poznać cię, takiego, jakim jesteś. To właśnie sprawia, że wystąpienia są ciekawe. Ponadto widz, słuchacz, życzy Tobie dobrze. Dlatego na szkoleniach szukamy u moich studentów, tego czegoś, co jest już w nich.

Jeżeli będziesz sobą, to poczujesz to.

ANDRZEJ D. RÓŻAŃSKI
TRENER WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH



MOJA WIZYTÓWKA DLA CIEBIE



Akademia Przemawiania

ARBIZ

tel. 720 808 280

e-mail: sekretariat@arbiz.pl

www.arbiz.pl

Andrzej D. Różański
Trener Wystąpień Publicznych

