

Dlaczego boisz się tremy?

Przemawiaj bez tremy

Andrzej Różański
Trener Wystąpień Publicznych
Akademia ARBIZ



WORKBOOK

2025

Dlaczego boisz się tremy

„Udajesz, że się nie boisz. Ale Twoje ciało mówi coś innego.” Poznaj 5 przyczyn tremy.

Drżące ręce, suchość w gardle, pustka w głowie... a Ty wstydzisz się tremy, jakby była oznaką porażki. Ale prawda jest zupełnie inna. Dziś opowiem Ci, *dlaczego tak wielu z nas wstydzi się tremy* – i jak przestać się jej wstydzić. Zostań do końca – bo być może to będzie dla Ciebie przełom.

1. „Trema to słabość – tak Ci wmówili.”

Od dziecka uczono nas, że strach to coś złego. W szkole? Należy być pewnym. W pracy? Zawsze profesjonalnym. A trema? To „brak przygotowania”, „brak kompetencji”. **Prawda?** Trema to naturalna reakcja organizmu. Nie jesteś słaby – jesteś człowiekiem. **Wezwanie:** Zatrzymaj się i przyznaj: „*Tak, mam tremę – i to jest OK.*” Napisz w komentarzu, kiedy ostatnio czułeś tremę i co wtedy sobie powiedziałeś.

2. „Myślisz, że tylko Ty się boisz.”

Patrzysz na innych mówców – spokojni, uśmiechnięci, pewni siebie. A Ty? W środku masz burzę. Ale nie widzisz tego, co oni czują przed wyjściem na scenę. Bo nikt nie mówi o tremie głośno. Bo wszyscy udają. **Wezwanie:** Odważ się przerwać ten łańcuch. Napisz w komentarzu: „*Mam tremę – ale się nie poddaję.*” Kto wie, może ktoś inny też to przeczyta i poczuje ulgę?

3. „Boisz się, że ktoś to zobaczy.”

„A co, jeśli zauważą, że mi się głos trzęsie?”, „Co, jeśli ręce mi się spocą?”

Ukrywasz objawy tremy, bo boisz się oceny. Ale paradoks polega na tym, że ludzie i tak czują Twoje napięcie – tylko bez kontekstu. Gdy mówisz „Mam tremę, ale mówię dalej” – zyskujesz szacunek.

Wezwanie: Następnym razem powiedz sobie: „*Nie chowam tremy – oswajam ją.*” Zrób z niej część Twojej opowieści.

4. „Wstydzisz się, bo myślisz, że to Cię dyskwalifikuje.”

Masz w głowie myśl: „*Jak mogę mówić do ludzi, skoro sam się boję?*” Ale największe autorytety – trenerzy, aktorzy, liderzy – też mają tremę. Różnica? Oni jej nie tłumią. Oni z nią pracują. **Wezwanie:** Zadaj sobie pytanie: „*Czy naprawdę muszę być perfekcyjny, żeby być autentyczny?*” Jeśli czujesz, że nie – napisz to w komentarzu.

5. „Myślisz, że trema zniknie sama – więc się jej wstydzisz, gdy wraca.”

„*Już tyle razy występowałem – czemu znów się boję?!*” Znasz to uczucie? Myślisz, że skoro już raz się przełamałeś, to temat tremy masz „odhaczony”. A gdy ona wraca – złości Cię, zawstydza. To tak, jakbyś wstydził się kataru, mimo że wiesz, że może wrócić co sezon. Trema nie znika – ewoluje. I potrzebuje Twojej uwagi, nie zaś wypierania. **Wezwanie:** Zaczynaj traktować tremę jak falę – nie walcz z nią, ale naucz się na niej płynąć. Zapisz w swoim notatniku (albo w komentarzu): „*Trema to nie powrót porażki, tylko przypomnienie, że mi zależy.*”

Trema to nie Twój wróg. Wstyd – tak. Przestań się wstydzić tego, że jesteś człowiekiem. Przestań udawać, że nie czujesz. Masz prawo czuć treść. Masz prawo mówić mimo niej. A może *właśnie dlatego* warto Cię słuchać. Jeśli ten film dał Ci do myślenia – zasubskrybuj i obejrzyj kolejne odcinki. W każdym z nich pokażę Ci, jak mówić pewnie, bez wstydu i bez masek. I pamiętaj – **mówienie to nie teatr. To spotkanie z drugim człowiekiem. Zostaw komentarz, podziel się swoim doświadczeniem.** Może właśnie Twój głos pomoże komuś innemu przestać się bać.

Workbook: Oswój Wstyd, Zrozum Tremę

Wstęp

Ten workbook pomoże Ci przepracować temat wstydu związanego z tremą. Nie musisz już ukrywać swoich emocji. Zamiast z nimi walczyć – naucz się je rozumieć i wykorzystywać. Odpowiadaj szczerze. To miejsce jest tylko dla Ciebie.

Ćwiczenie 1: „Trema to słabość – tak Ci wmówili.”

Zadanie:

1. Wypisz 3 rzeczy, które słyszałeś w dzieciństwie lub pracy na temat tremy:

-
-
-

2. Które z tych przekonań nadal w Tobie siedzą?

-

3. Dokończ zdanie:

„Chciałbym/chciałabym przestać wierzyć, że trema oznacza...”

-

Refleksja: Jak możesz zamienić to przekonanie w coś wspierającego?

Ćwiczenie 2: „Myślisz, że tylko Ty się boisz.”

Zadanie:

1. Kiedy ostatnio czułeś/czułaś trema przed wystąpieniem? Co wtedy czułeś w ciele?

-

2. Jak zareagowałeś wewnątrz – przyznałeś się do strachu, czy próbowałeś go ukryć?

-

3. Napisz wiadomość, którą powiedziałbyś komuś, kto też się boi:

-

Refleksja: Co by się zmieniło, gdybyś pozwolił sobie *normalizować trema*?

Ćwiczenie 3: „Boisz się, że ktoś to zobaczy.”

Zadanie:

1. Zaznacz, które objawy tremy najczęściej Cię niepokoją:
 - ☐ Drżenie głosu
 - ☐ Spocone dłonie
 - ☐ Szybkie bicie serca
 - ☐ Ucieczka wzroku
 - ☐ Inne:
2. Co najgorszego może się stać, jeśli ktoś to zauważy?
 - ☐
3. Jak możesz przekształcić ten objaw w znak odwagi, a nie słabości?
 - ☐

Refleksja: Jakbyś się czuł, gdybyś powiedział głośno „Mam tremę – i mówię mimo niej”?

Ćwiczenie 4: „Wstydzisz się, bo myślisz, że to Cię dyskwalifikuje.”

Zadanie:

1. Czy kiedykolwiek zrezygnowałeś z wystąpienia z powodu tremy? Jak się wtedy czułeś?
 - ☐
2. Wypisz 3 osoby, które podziwiasz jako mówców. Czy wierzysz, że **oni nigdy się nie boją?**
 - ☐
3. Co byś powiedział sobie jako początkującemu mówcy?

Refleksja: Co by się stało, gdybyś uznał tremę za część swojej siły, nie przeszkodę?

Ćwiczenie 5: „Myślisz, że trema zniknie sama – więc się jej wstydzisz, gdy wraca.”

Zadanie:

1. Przypomnij sobie wystąpienie, podczas którego czułeś tremę – mimo wcześniejszego doświadczenia. Co wtedy pomyślałeś o sobie?

○

○

2. Jakie uczucia pojawiły się z powodu powrotu tremy – oprócz samego strachu? (np. złość, zawód, frustracja, bezsilność)

○

3. Dokończ zdanie:

„Chciałbym przestać traktować tremę jak...”

○

Refleksja:

Jak zmieniłoby się Twoje podejście do wystąpień, gdybyś zaakceptował tremę jako naturalny element procesu?

Podsumowanie i zaproszenie do działania

Twoja trema nie jest wrogiem. Twój wstyd – to jego cień.

Gdy zaczniesz go dostrzegać i rozumieć, odzyskasz kontrolę nad głosem i sobą.

Moje jedno zdanie na dziś:

„Zaczynam oswajać tremę, bo...”

○

Zadanie końcowe:

Napisz w komentarzu pod nagraniem: „Zrobiłem/zrobiłam workbook – i wiem, że nie jestem sam(a).”

Zainspiruj innych. Możesz być tą osobą, która da komuś odwagę.

ANDRZEJ RÓŻAŃSKI

Trener
Wystąpień Publicznych



Kontakt



720 808 280



sekretariat@arbiz.pl



Poznań



www.arbiz.pl



Poradnik mówcy

www.akademia-przemawiania.pl

O mnie

Jestem otwartym człowiekiem,
ojcem i mężem oraz praktykiem
biznesu z doświadczeniem
oraz poczuciem humoru.
Wierze w ludzi i ich możliwości.
Moją misją jest pomaganie.



Akademia Przemawiania ARBIZ

Moim celem jest niesienie pomocy oraz podnoszenie
Twoich kompetencji w zakresie wystąpień publicznych,
przemawiania, prezentacji, oraz komunikacji.

- ✓ Szkolenia prowadzę w formie:
 - warsztaty ■ coaching ■ konsultacje ■ mentoring
- ✓ Szkolenia prowadzę dla:
 - ★ specjalistów ★ ekspertów ★ polityków ★ managerów



OD KIEDY POMAGAM:

Od 2009 r. prowadzę firmę szkoleniową, której ofertę kieruję
do kadry managerskiej. Prowadzę skutecznie szkolenia
rozwijające kompetencje w zakresie wystąpień publicznych.
Przeprowadziłem ponad 3500 godzin szkoleniowych.



JAK MOGĘ CI POMÓC

Prowadzę szkolenia managerskie w zakresie:

- ✓ wystąpienia publiczne
- ✓ przemawianie
- ✓ prezentacje
- ✓ wizerunek
- ✓ trenerskie
- ✓ przywództwo
- ✓ lidarskie
- ✓ rozwój osobisty



ZAUFALI MI m.in.:

BRIDGESTONE
ELECTROLUX
PHILIPS
STILL POLSKA

EUROBANK
BZ WBK
SKOK
JOBS.PL

AMICA
PGE
PGNiG
ENERGA



OPANUJESZ:

- ✓ Na szkoleniu pod okiem eksperta opanujesz zasady
i zapomnisz o lęku, czy strachu przed przemawianiem.
Będiesz przemawiać na scenie wystąpień
publicznych jako zwycięzca i profesjonalny mówca.