



Andrzej Różański
Trener Wystąpień Publicznych

28.12.2017

WYSTĄPIENIA & PUBLICZNE I TREMA

OMÓWIENIE WYNIKÓW BADANIA

w badaniu wzięło 112 osób

Zaczynamy o 18:00
Czas: 60 minut

PYTANIA W BADANIU

1. Jak objawia się u Ciebie trema przed przemawianiem. +
2. Różne trudności jakie zauważasz. +
W jakiej sytuacji zauważasz trudności w przemawianiu u siebie lub u innych osób, które mógłbym omawiać podczas szkoleń?
3. Pragnienie sukcesu. +
Czy chciałbyś odnieść sukces na scenie jako mówca (także w pracy)?
4. Tematy budzące zainteresowanie.
Gdybym chciał/chciała się uczyć przemawiania, to wybrałbym/wybrałabym tematy.
5. Kim jest uczestnik badania. +



PYTANIA W BADANIU

6. Poziom zaawansowania uczestnika według jego własnej oceny. +
7. Jakie korzyści może dać uczenie się przemawiania? +
Jeśli poprawiłbyś/poprawiłabyś swoje umiejętności,
to jakie zmiany zaszłyby w Twoim życiu?
8. Jak się uczyć?
W jakiej formie preferowałbyś/preferowałabyś się szkolić?
9. Sugestie.
Co powinno pojawić się w programie szkolenia o przemawianiu
wg. Ciebie.
10. Ile czasu mógłbyś przeznaczyć na opanowanie kompetencji mówcy?
Jaki okres czasu możesz przeznaczyć na naukę?



PLAN KONFERENCJI

1. Uczestnicy badania – kim są.
2. Poziom wiedzy uczestników badania.
3. Pragnienie sukcesu.
4. Jak objawia się trema u Ciebie przed przemawianiem.
5. Różne trudności jakie zauważasz u siebie i innych osób.
6. Jakie korzyści może dać uczenie się przemawiania?



1. KIM JEST UCZESTNIK BADANIA?

- | | | |
|--|-----------------------|---------------------|
| 1. Pracownik/specjalista – 37 osób / 33% | 8. Senior consultant | 15. Szkoleniowiec |
| 2. Dyrektor – 28 osób / 25% | 9. HR | 16. Agent ubezpiec. |
| 3. Kierownik – 28 osób / 25% | 10. Manager śr. szcz. | 17. CEO |
| 4. Przedsiębiorca – 18 osób / 16,1% | 11. Konsultant IT | 18. PH |
| 5. Prezes – 7 osób / 6,3% | 12. Nauczyciel akad. | 19. Wykładowca |
| 6. Student – 6 osób / 5,4% | 13. Trener | 20. Korepetytor |
| 7. Urzędnik – 2 osoby / 1,8% | 14. Artysta | |
| | | po 1 osoba / 0,9% |



2. POZIOM WIEDZY UCZESTNIKÓW BADANIA

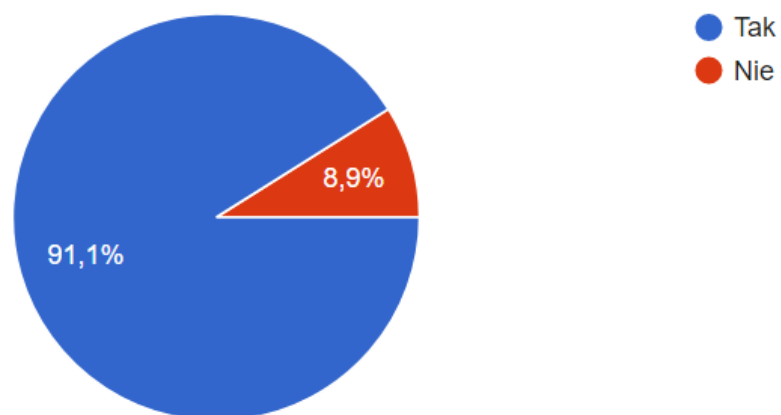
1. Poziom średniozaawansowany.	55 osób	49,1%
2. Poziom podstawowy.	37 osób	33%
3. Bywam na szkoleniach z przemawiania.	28 osób	25%
4. Czytam książki w zakresie wystąpień.	23 osoby	20,5%
5. Oglądam szkolenia video.	19 osób	17%
6. Poziom zaawansowany.	6 osób	5,4%
7. ...inne odpowiedzi po 1 osobie – 0,9%		



3. PRAGNIENIE SUKCESU

Czy chciałbyś/chciałabyś odnieść sukces na scenie jako mówca (także w pracy)?

112 odpowiedzi



4. JAK OBJAWIA SIĘ U CIEBIE TREMA PRZED PRZEMAWIANIEM?

1. Jestem nerwowo.	34 głosy	30,6%
2. Gubię wątek.	28 głosów	25,2%
3. Pocą mi się dłonie.	22 głosy	19,8%
4. Nie mogę usiedzieć w miejscu.	19 głosów	17,1%
5. Tracę pamięć.	18 głosów	16,2%
6. Chrypie mi głos.	17 głosów	15,3%
7. Drżą mi nogi.	13 głosów	11,7%
8. Mam zimne dłonie.	12 głosów	10,8%
9. Boli mnie brzuch.	11 głosów	9,9%

- ... odpowiedzi było 112



5. RÓŻNE TRUDNOŚCI JAKIE ZAUWAŻASZ - I

1. Początek wystąpienia.
2. Trudności w przemawianiu odczuwam, kiedy osoby wtracają swoje uwagi, zadają pytania -przerywając moje wyjaśnienia tj. wypowiedź
3. Unikam kontaktu wzrokowego. Wybieram jedną osobę z tylnych rzędów, do której mówię.
4. Lęk przed brakiem zainteresowania.
5. Brak kontaktu z "odbiorcą".
6. Skupienie się na jakimś punkcie.
7. Czytanie z kartki bez odrywania wzroku w stronę odbiorcy.



5. RÓŻNE TRUDNOŚCI JAKIE ZAUWAŻASZ - II

- 8. Brak aktywności u odbiorców.
- 9. Padają pytania, na które nie znam odpowiedzi.
- 10. Znudzone poprzednimi prezentacjami audytorium...
- 11. Ciężko się przemawia po dobrym bankiecie z poprzedniego dnia.
- 12. Drżący, niepewny, cichy głos.
- 13. Stanie tyłem do publiczności.
- 14. Nagłe wywołanie do odpowiedzi, „do tablicy”.



5. RÓŻNE TRUDNOŚCI JAKIE ZAUWAŻASZ - III

- 15. Ułatwienie rozruszania słuchaczy – triki na obudzenie sali z milczącego „trzymania maski”.
- 16. Jak zacząć przed dużym audytorium.
- 17. Wypowiedź przed audytorium składającym się z ekspertów z danej dziedziny.
- 18. Mam trudności, kiedy muszę mówić bez przygotowania do spotkania (zazwyczaj wynika to z braku czasu).
- 19. W sytuacji, kiedy nie jestem perfekcyjnie przygotowana.
- 20. U innych - słabe przygotowanie tematu, którego wystąpienie dotyczy.



6. JAKIE KORZYŚCI MOŻE DAĆ UCZENIE SIĘ PRZEMAWIANIA? I

1. Czułbym się pewniej prowadząc konferencje.
2. Miałbym większe szanse na przekonanie do swoich racji, odniesienie sukcesu, bycie LIDEREM
3. Wzrosłaby moja pewność siebie.
4. Miałbym większą skuteczność w komunikacji.
5. Mniej bym się stresowała przed wystąpieniami, a tych mam dużo.
6. Miałbym większe zmotywowanie zespołu do działania, lepsze uzasadnienia do kierownika
7. Większa swoboda wypowiedzi skorelowana z mową ciała, spójność.



6. JAKIE KORZYŚCI MOŻE DAĆ UCZENIE SIĘ PRZEMAWIANIA? II

8. Zyskałbym dodatkowe umiejętności, co przełożyłoby się na zarobki.
9. Czułbym się profesjonalistą.
10. Zarabiałbym więcej.
11. Byłbym bardziej swobodny w komunikacji z innymi w biznesie.
12. Wystąpienia publiczne są dla mnie środkiem do osiągnięcia celu, więc jeśli przeprowadziłbym je skuteczniej - szybciej, efektywniej osiągnąłbym cel.
13. Mniej bym się denerwowała i mniej stresu kosztowałyby mnie przemówienia publiczne.
14. Przyspieszyłbym mój rozwój zawodowy.



6. JAKIE KORZYŚCI MOŻE DAĆ UCZENIE SIĘ PRZEMAWIANIA? III

- 15. Szukałbym większych wyzwań zawodowych.
- 16. Z większą pewnością prowadziłbym prezentacje.
- 17. Moja pewność siebie w trakcie wystąpień wzrosłaby.
- 18. Zwiększenie pewności siebie, lepszy status zawodowy.
- 19. Lepszy osobisty wizerunek w branży.
- 20. Zwiększony prestiż.
- 21. Prezentacja projektów nie wiązałaby się ze stresem.



PROPOZYCJA DLA UCZESTNIKÓW

DZISIAJ MASZ WPŁYW NA SWOJE JUTRO



Andrzej Różański Trener Wystąpień Publicznych | Akademia Przemawiania ARBIZ | Tel. 720 808 280 | www.arbiz.pl

DZISIAJ MASZ WPŁYW NA SWOJE JUTRO

Wystąpienia Publiczne i Autoprezentacja Szkolenie



<http://www.arbiz.pl/szkolenie-wpia.html>



Andrzej Różański Trener Wystąpień Publicznych | Akademia Przemawiania ARBIZ | Tel. 720 808 280 | www.arbiz.pl



Andrzej Różański
Trener Wystąpień Publicznych

Tel. 720 808 280

www.arbiz.pl

WYSTĄPIENIA & PUBLICZNE I TREMA

OMÓWIENIE WYNIKÓW BADANIA

Pozdrawiam

