

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

FAKULTET ORGANIZACIJE I INFORMATIKE U VARAŽDINU

**SEMINARSKI RAD IZ PREDMETA
KOMUNIKOLOGIJA**

Priprema sebe kao prezentatora

Mentor: ■■■■

Autor: Darko Golner
Broj indeksa: ■■■■

U Varaždinu, lipanj 2000.

1. Uvod

Kada izlažemo svoju prezentaciju, najčešći nam je problem trema. Ona je normalna pojava i kod najiskusnijih prezentatora, pa zašto je i mi ne bismo osjetili. Ona nam može i pomoći, na takav način da spoznamo njene učinke i te spoznaje iskoristimo za ubuduće. Ova se tema uglavnom bavi tremom i njenim suzbijanjem. Iako se to iz naslova ne vidi, sve ovdje opisano je zapravo svojevrsan način kako suzbiti tremu. Najlakše ju je suzbiti dobrom pripremom, a to je upravo tema ovog seminarskog rada. Bez dobre pripreme nema ni dobre prezentacije, a bez dobre prezentacije ne može biti ni dobrog prezentatora.

2. Priprema prezentatora

Priprema sebe kao prezentatora se sastoji od ovih faza:

- **Psihološka priprema**
- **Fiziološka priprema**
- **Fizička priprema**
- **Izgled**
- **Ponašanje u odnosu na vrijeme i prostor**

2.1. Psihološka priprema

U psihološku pripremu ulazi identifikacija stupnja zabrinutosti pred zadatkom javnog izlaganja.

Uz to se prilaže upitnik nazvan BING (brige i nevolje govornika), a osim toga svatko si može odrediti stupanj osobne zabrinutosti.

Prema nekim istraživanjima strah od govorenja pred grupom ljudi jedan je od najčešćih strahova što ih ljudi osjećaju.

Poznavanje nastanka straha korisno može pomoći pri svladavanju tog problema. Početak treme su brige, kao što su: predodžbe, misli, razmišljanja o budućim neprilikama i sl.

Brige se reflektiraju na organizam i to organizam doživljava kao opasnost. To znači isključivanje mozga iz funkcije, tako da memorija i logičko razmišljanje ne funkcioniraju.

Kako svladati tremu?

Izvor treme su brige, pa ih je potrebno izbjegavati.

Preočavanje situacija u kojima ćemo djelovati također otklanja brige.

Potrebno je vježbati prezentaciju i izvježbati ju do stupnja u kojem smo potpuno sigurni u ono što govorimo.

Ponekad je dobro šaliti se na vlastiti račun, misliti pozitivno i biti optimist.

Čovjek često postane ono u što vjeruje da će postati, odnosno desi mu se ono u što vjeruje da će mu se desiti.

2.2. Fiziološka priprema

Fiziološka priprema se sastoji od biranja vrste i količine jela i pića prije prezentacije.

Uravnotežena probava pridonosi povoljnom općem tjelesnom stanju, a to je jedan od najvažnijih razloga dobrog raspoloženja prezentatora.

U svakom slučaju nije dobro neposredno prije prezentacije uzeti obilan obrok niti konzumirati gazirana pića.

2.3. Fizička priprema

Prezentacija zahtijeva osim umnih i velike fizičke napore.

Čovjek dobre fizičke kondicije lakše podnosi i fizičke i psihičke napore.

Fizička rekreacija također oslobađa čovjeka viška napetosti zbog raznih briga.

Osim toga, osoba dobre fizičke kondicije ulijeva veće povjerenje nego osoba koja djeluje umorno, neispavano i sl.

Prezentator izražava svoju fizičku kondiciju načinom stajanja, hodanja, brzinom reakcija i sl.

2.4. Izgled

Prvi se dojam uglavnom stvara na temelju vidnih informacija i zato se moramo brižno pripremiti.

O nama govore: odjeća, obuća, osobna higijena, način držanja, hodanja, dolaženja i sl.

Tko dobro izgleda, pripisuju mu se i dobre osobine.

Vrlo je važan i izraz našega lica. Iskreni smješak na licu prezentatora najbolji je "odjevni" predmet koji najviše pridonosi općem izgledu.

2.5. Ponašanje u prostoru i vremenu

Dobar odnos s auditorijem postizemo već samo time što poštujemo vrijeme onih koji su došli na našu prezentaciju.

Korisno je naznačiti koliko će prezentacija trajati, ali je svakako dobro završiti nešto ranije.

Moramo voditi računa da ne okrećemo leđa našem auditoriju i da mu licem budemo okrenuti što je više moguće. Također je potrebno pratiti reakcije auditorija.

Osim toga, potrebno je izbjegavati fizičke barijere između prezentatora i auditorija, tj. korisno je "ulaziti" u auditorij kako bi se simboliziralo nepostojanje bilo kakvih barijera.

3. Zaključak

Iz ovdje izloženoga, može se zaključiti da zabrinutost tijekom javnog nastupa nije nesavladiva. Sve ima svoj lijek, pa tako i trema i zabrinutost. Naše prezentacije će biti mnogo uspješnije ako ćemo se držati ovdje navedenih savjeta. Dobra priprema najčešće rezultira i dobru prezentaciju. Tome ponekad nije tako, ali uporno vježbanje prezentiranja može uvelike pomoći. Iskustvo igra veliku ulogu. Zato održavajte prezentacije što češće i uspješnije!

4. Sadržaj

1. Uvod	1
2. Priprema prezentatora	2
2.1. Psihološka priprema	2
2.2. Fiziološka priprema	3
2.3. Fizička priprema	3
2.4. Izgled	4
2.5. Ponašanje u prostoru i vremenu	4
3. Zaključak	5