

PAST-TIMES



**Przemówienie
publiczne**

Moduł 1, Rozdział 4 : Pracuj nad umiejętnością publicznego wypowiedzania się.

Wskazówki do publicznego wypowiedzania się

Wprowadzenie

Zbuduj swoją pracę, biorąc pod uwagę grupę docelową. W rzeczywistości, nie będziesz mówił w ten sam sposób do zgromadzenia młodzieży jak do zarządu firmy.

Napisz swoje główne pomysły na kartce. Posługuj się punktami głównymi, a nie pełnymi zdaniami, w przeciwnym razie będziesz miał ochotę przeczytać je na głos.

Bądź sobą!

Oto kilka wskazówek, które mogą być wykorzystane przy udzielaniu porad komuś, kto chce zwiększyć swoją zdolność do publicznego wypowiedzenia się.

Poniższa prezentacja zawiera kilka kluczowych pomysłów, które można zgłębić.

Czytaj teksty na głos

Weź swoją ulubioną powieść, otwórz ją i przeczytaj akapit na głos, aby przyzwycząić się do dźwięku, modulacji, rytmu swojego głosu. Przyzwyczajaj się do czytania ich trochę głośniej, do zmiany głośności, do nauki mówienia głośniej bez odwracania uwagi.

Naucz się łamańców językowych

- ▣ Wykonuj proste ćwiczenia dykcyjne (wiele z nich znajdziesz w internecie).
- ▣ *Przykład* : Leży Jerzy na wieży i nie wierzy, że włos mu się jeży od pisków nietoperzy.

Ćwiczenia relaksacyjne



- ▣ Zanim zaczniesz mówić publicznie, wykonaj ćwiczenia relaksacyjne. Wiele przykładów można znaleźć w Internecie!

Znajdź swoją puentę!

- ▣ Znajdź swoją kluczową informację. I jak rozpocząć debatę, jeśli planowana jest debata.

Ćwicz !

- ▣ Ćwicz. Kilka razy. Na różne sposoby. Powtórz całą procedurę. Albo tylko punkty kluczowe. Powtórz początek. Powtórz koniec (ale... też nie powtarzaj za dużo, żeby nie stracić swojej naturalności.)

Tuż przed spotkaniem.

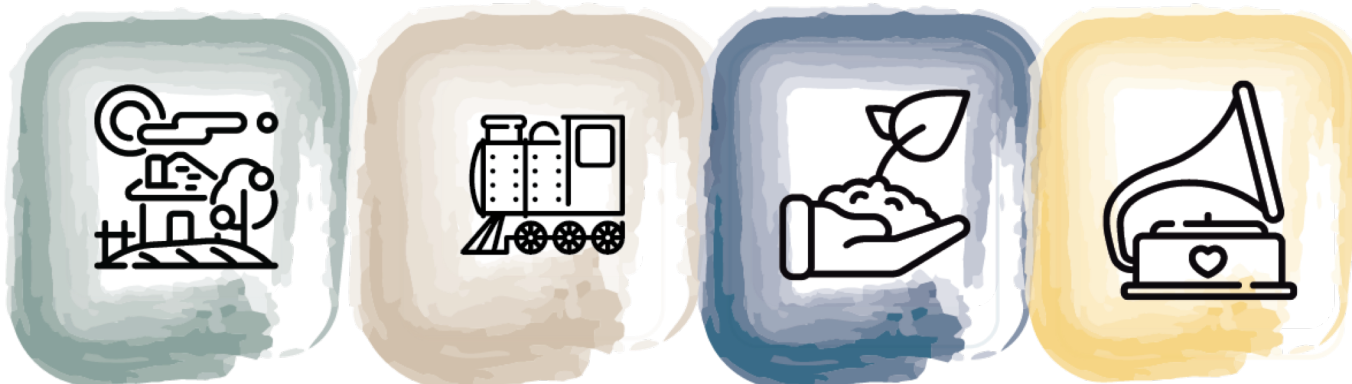
- ▣ **Rozgrzej swój głos**, mówiąc trochę, jeśli jeszcze tego dnia nie mówiłeś zbyt wiele.
- ▣ **Wykonaj kilka ruchów**, aby rozluźnić mięśnie, które są napięte ze strachu przed sceną (szyja, ramiona...) oraz kilka mięśni twarzy, aby rozluźnić usta i twarz.
- ▣ **Zaplanuj chwilę relaksu.**

Dziękuję za waszą uwagę.

Czy są jakieś pytania?



PAST-TIMES



inn^oventum



INNEO



S V E B ■
F S E A ■



Erasmus+

movetia

Austausch und Mobilität
Echanges et mobilité
Scambi e mobilità
Exchange and mobility

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.