

Лекция Подготовка презентация и волнения во время выступления

14.05.2020

Потные ладони, горячий лоб, головокружение, комната вращается, не хватает воздуха. А вы даже еще не вышли на сцену, чтобы выступить с презентацией. Еще хуже то, что до вашего выступления целая неделя.

Судорожный глоток воздуха. Как вы вообще сможете выступить в таком стрессе?

Если вам знаком этот кошмар, вы испытываете страх перед публичными выступлениями. Это ужасно, я знаю.

Но есть хорошая новость: это можно исправить! Далее в этой лекции я поделюсь с вами 9 советами о хорошей презентации, когда вам не придется страдать от волнения.



Как выступить с хорошей презентацией и не волноваться.

Но для начала давайте установим несколько основных правил:

Что делает презентацию хорошей?

На самом элементарном уровне, хорошая презентация - это когда выступающего не вырвало на сцене, а аудитория не заснула. Ну хорошо, это *слишком элементарный* уровень.

На более высоком уровне хорошая презентация будет соответствовать трем требованиям:

- **Информативность:** В хорошей презентации содержится вся необходимая информация, и только необходимая информация для того, чтобы убедить аудиторию. Не пытайтесь ошеломить аудиторию излишними фактами и числами; какими бы они ни были точными и верными, это только усыпит всех.
- **Впечатление:** Произвести впечатление - не значит запускать фейерверки или устраивать голливудские спецэффекты во время презентации. Однако вам необходимо включить визуальные опоры в свою презентацию, чтобы ваши слова остались в памяти

слушателей. Визуальными опорами могут стать изображения, графики, видео, и даже такие простые вещи, как язык тела и уместные жесты.

- **История:** Человеческий разум обожает истории. Факты и изображения могут быстро утомить аудиторию, если они не объединены смыслом, структурой или общей целью. Но если связать и то, и другое в цепочку из интересных событий, вы можете отправиться с аудиторией в увлекательный путь, и они будут неотрывно следить за вашим рассказом!

Сегодня зайдем немного дальше и посмотрим, как вам выступить с потрясающей речью и не позволить волнению помешать вам.

Что делать в самом худшем случае

Сама мысль о необходимости выступить с презентацией может выбить вас из колеи, так как выступление с речью в присутствии многих людей пробуждает в нас один из самых сильных человеческих страхов: *страх потерпеть поражение и страх быть отвергнутым.*

Теперь добавьте в эту смесь возможность потерпеть поражение в виде публичного унижения на сцене, и возможность быть отверженным под оскорбительные крики толпы. Неудивительно, что нам легко понять, почему выступление с презентацией может вызвать такой паралич и беспокойство.

Самый лучший способ справиться с беспокойством о презентации *может показаться вам парадоксальным поначалу*, но это - представьте самый худший сценарий. Что может произойти в самом худшем случае?

Не надо размышлять об этом так, чтобы погрязнуть в жалости к себе, а так, чтобы принять все меры для предотвращения этих

опасностей и избавить себя от беспокойства, потому что вы хорошо подготовились.

На самом деле "самый худший сценарий" - это концепция, которая часто используется в менеджменте риска, когда необходимо подготовить стратегический план для решения сложной проблемы или проведения крупного события. А в случае подготовки хорошей презентации план "самого худшего сценария" выглядит примерно так:

9 Способов избавиться от волнения во время презентации

1. Думайте об аудитории, а не о себе

Я вовсе не имею в виду представлять аудиторию в нижнем белье (или голыми)! Не знаю, кто придумал эту идею, но если говорить честно, мне ни разу этот метод не помог в подготовке презентации. Мне от этого только становится неловко.

На самом деле я имею в виду то, что вам необходимо забыть о себе и полностью сосредоточить внимание на своих слушателях. Причина, по которой вы так волнуетесь и не можете дышать, в том, что вы думаете о себе:

- Как я буду смотреться на сцене?
- Что подумают обо мне в аудитории?
- Что, если я все испорчу?
- Что, если я им не понравлюсь?

Неудивительно, что вы искусае все ногти!

Вместо того, чтобы думать обо всех способах, как вы можете завалить презентацию, переключите внимание на людей в зале и подумайте, как ваша презентация может им помочь:

- Чему научится аудитория из вашей презентации?
- Какую выгоду получит аудитория от вашей презентации?

- Как ваша информация и знания могут улучшить жизнь людей?

Как только вы сосредоточитесь на цели своей презентации и том, как важна эта цель для ваших слушателей, вы поймете, что никто в зале не хочет, чтобы у вас не получилось! Напротив, они не только не хотят осудить вас и решить, что вы плохи; они хотят услышать от вас хорошую презентацию. Они хотят научиться кое-чему от вас.

Какую услугу вы можете оказать своей аудитории? Что вы можете им рассказать? Думайте о них, а не о себе, и вы не заметите, как ваше волнение рассеется.

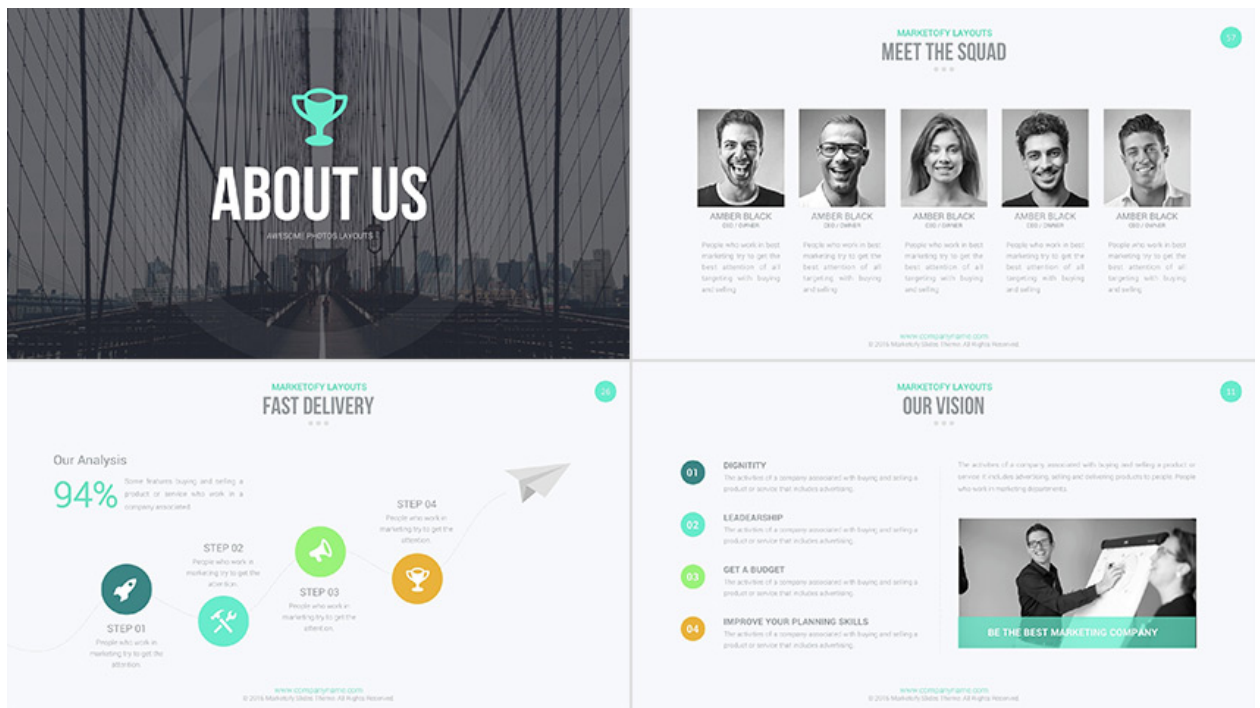
2. Разбейте речь на блоки

Выступающие часто боятся, что забудут, о чем говорить.

Допустим, это произойдет с вами. Я не говорю, что вы должны "зависнуть" на сцене и просто стоять, ничего не говоря. Главное помнить - что суть вашей презентации в главной мысли, которой вы хотите поделиться. А какими именно словами вы ее выразите - не так важно.

Ваша презентация может длиться 20, 30 минут, час, и даже дольше, - вы можете придерживаться своей темы и поддерживать ее ритм, если заранее разобьете все выступление на 10-минутные блоки. Каждый блок должен сосредоточиться на одной мысли (или аргументе), которую вы хотите донести.

Вы можете создать и зрительную структуру презентации вокруг этих блоков, используя специальные слайды, чтобы отметить каждый раздел, заставив их визуально выделяться. Ярko выделяется слайд с заголовком "О нас" и этим зрительно оттеняет новый раздел. Такой простой метод разбивает визуальный ритм всех остальных слайдов и позволяет вам быстро увидеть, где находятся эти блоки.



Темный слайд заметно выделяется на фоне светлых слайдов. Вам не только будет легче помнить порядок своей презентации, но, по сравнению с заученной презентацией наизусть от начала до конца, у вас будет возможность вспомнить, что говорить на случай, если вы собьетесь. Забыли один пример и перескочили на другой? Не страшно, просто вернитесь к предыдущему блоку и двигайтесь с того места.

Когда вы знаете, что все, что нужно сделать - это, например, представить 3 блока, вам будет намного легче, чем мысль о том, что необходимо рассказать 30-минутную речь. И, когда вы окажетесь на сцене, вы будете более расслабленным, спокойным и увлекательным.

3. Запланируйте паузы

Еще одно преимущество в том, когда вы разбиваете презентацию на 10-минутные блоки в том, что вы можете остановиться и сделать паузу.

Паузы так же важны в хорошей презентации, как и ее главная мысль. Когда вы спешите закончить презентацию, вы не только сбиваетесь с дыхания и устаете, ваша аудитория также будет ошеломлена и может потеряться.

Не спешите поделиться всем и сразу, и не гоните свою аудиторию. Делайте паузы, чтобы у них было время подумать о том, что вы сказали; а у вас будет время собраться с мыслями и перейти к следующему аргументу.

4. Заранее подготовьте слайды для презентации

Если вы будете выступать перед аудиторией на конференции или потенциальным клиентом, наверняка вы станете пользоваться визуальными опорами, например, слайдами PowerPoint во время презентации.

Самое худшее, чем вы можете себе повредить - это оставить подготовку слайдов презентации на самый последний момент. Даже если вы особо не задумываетесь об этом, знание, что вам все еще нужно приготовить слайды, добавляет ненужный стресс, который вы испытываете в дни, предшествующие выступлению.

Как только вы закончите написание текста, займитесь работой над слайдами PowerPoint, чтобы они были готовы у вас заранее, чтобы вы не беспокоились, а вы можете сосредоточиться на подготовке выступления.

5. Тренируйтесь, тренируйтесь, тренируйтесь

Вы когда нибудь слышали, как комики стендапа готовятся к выступлению? Когда они на сцене, вам кажется, что они все время импровизируют, и шутки появляются у них из воздуха. В действительности все, что они делают и говорят, - даже паузы, - создано в результате часов упорных репетиций.

Вам следует последовать этому примеру, когда вы готовитесь к презентации. Так вы сможете свести до минимума волнение перед выступлением.

Тренируйтесь, тренируйтесь, тренируйтесь.

Репетируйте не только с текстом, но и со слайдами презентации. Репетируйте то, что вы скажете, что вы покажете, что вы сделаете, и как вы все это соедините вместе.

Не тренируйтесь так, чтобы ваша презентация казалась заученной наизусть, но так, чтобы вы усвоили все основные моменты, и она звучала естественно.

6. Записывайте и просматривайте

Язык тела иногда говорит больше, чем слова. Выглядите ли вы уверенно, когда делаете предложение потенциальному клиенту? Видно по вам, что вы многое знаете о своей специальности, или нет? Выглядите ли вы доброжелательным и располагающим или зажатым и тщеславным?

Нет необходимости оставаться в неведении по этому поводу, или, что хуже, беспокоиться. Приступите к делу и избавьте себя от сомнений. Запишите себя на телефон или видеокамеру, и посмотрите, как вы выглядите во время презентации. Просмотрите свое выступление и сделайте заметки, что можно изменить к лучшему.



Репетируйте свою презентацию с друзьями и коллегами.

По возможности пригласите друзей и коллег принять участие в качестве вашей аудитории. Или тренируйтесь в большом конференц-зале с группой коллег. Репетиция перед живой аудиторией не только лучше, но у вас также будет обратная связь от них, и они подскажут, что в своем выступлении вы можете сделать лучше.

7. Придите заранее

Бывало так, что вы застревали в пробке и опаздывали на работу? Это стресс, правда? А как насчет опоздания на встречу? Еще больше стресса, не так ли? Вы знаете, что вас ждут люди, и, если вы опоздаете на встречу, это произведет плохое впечатление.

А теперь представьте, что вы опоздали на свою презентацию. Ужас! Как вам такой сценарий, который подарит ночь без сна!

Вместо того, чтобы пойти на риск или позволить волнению об этой возможности испортить вам нервы, сделайте обратное - запланируйте прийти заранее. Как можно раньше.

Когда вы рано оказываетесь на месте, у вас есть время ознакомиться с обстановкой, и вы будете чувствовать себя более уверенно во время выступления. Если ваша презентация будет проходить во время большого мероприятия или конференции, у вас будет возможность встретиться и поговорить с организаторами, другими выступающими, и даже некоторыми членами аудитории прежде, чем вы выйдете на сцену.

Даже если у вас нет возможности прийти заранее к месту проведения презентации (например, вы планируете представить проект с предложением потенциальному клиенту), вы все равно можете зайти в здание неподалеку от места презентации, расслабиться, собраться с мыслями и подготовиться к выступлению, не беспокоясь о времени, пробках и о чем-либо еще.

8. Проверьте аппаратуру

Еще одно преимущество в прибытии на место заранее - это попросить проверить все необходимую аппаратуру, чтобы убедиться, что во время презентации вас ничто не подведет.

В зависимости от типа и масштаба события, на котором вы будете выступать, у вас будут разные возможности относительно доступа к помещению и оборудованию. Но вы всегда поступите умно, если попросите проверить оборудование, которым будете пользоваться.

Также не приходите всего лишь с одной версией вашей презентации, сохраненной на одном носителе, в надежде, что все сработает. От этого, конечно, разум может помутиться от волнения, и всего за несколько минут до презентации.

Всегда сохраняйте свою презентацию на разных носителях (например, USB, ваш ноутбук, и в облаке) - так, чтобы вы при необходимости смогли иметь доступ к ней на случай, если что-то пойдет не так. Есть ли у вас кабель, который соединит проектор с вашим ноутбуком? Возьмите его с собой. Кто знает, вдруг он вам понадобится?

Технология может подвести, но это не значит, что мы станем волноваться из-за этого. Подготовьтесь заранее, чтобы оставаться спокойным на случай, если что-то произойдет.

10. Дышите глубоко

Это не метафора. Я говорю буквально.

Глубокое дыхание - научно проверенный метод расслабления, снижения уровня стресса и возможность в целом изменить свое отношение к происходящим событиям.

Сразу перед тем, как вы выйдете на сцену для выступления, сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов. Медленно вдохните как можно больше воздуха и медленно выдохните его. Это

поможет вам расслабиться, сосредоточиться и избавиться от незначительного волнения, которое еще может оставаться после вашей детальной подготовки.

Вы чувствуете себя спокойным, уравновешенным, уверенным, и теперь можете выйти и всех сразить!



Сделайте хорошую презентацию, будьте уверены и сразите всех!