

Szczegółowy spis treści

Spis treści	3
Wstęp	5
Część 1 Przygotowanie wystąpienia	9
1 Już przedstawiałem ten temat	11
Czy temat nie ewoluował?	11
Czy jesteś pewien, że warunki są takie same?	11
Przygotowanie może być okazją do udoskonalenia	
Twojej prezentacji	11
2 Nie wiem, jak przygotować moje wystąpienie	12
Jaki jest kontekst prezentacji?	12
Jaka jest publiczność?	12
Jaki jest cel twojego wystąpienia?	13
3 Nie lubię improwizować, potrzebuję przygotowania	15
Jakie środki ostrożności należy przedsięwziąć?	16
Mimo wszystko nie za dużo przygotowania!	16
4 Nie wiem, co powiedzieć	17
Zawsze zadaj sobie pytanie: jaki jest mój cel?	17
Zalety znajomości celu	18
Jakie mogą być cele?	19
Cel oznacza czynność	19

5 Naprawdę nie wiem, co powiedzieć!	21
Zadawanie sobie pytań poprzez aspekty	21
Skojarzenia	22
Przeciwstawne pary	22
Zadawanie sobie pytań z różnych punktów widzenia	23
Wywiad	24
6 Nie wiem, w jakiej kolejności przedstawić sprawy	25
Od początku nadaj sens	25
Metody informowania	25
Metody przekonywania	27
7 Jak przedstawić temat w 15 minut?	34
Jaki jest cel?	34
Patrz z szerszej perspektywy	35
Unikaj dryfowania przykładów	36
Skoncentruj się bardziej na powiązaniach dynamicznych	
niż na zawartości statycznej	37
Ilustruj swoje wystąpienie	38
Jak przedstawić rozległy temat?	38
Wystrzegaj się pułapki opisu chronologicznego	39
8 Nie wiem, czy mam prawo do notatek	41
Notatki nie są gotowym przemówieniem	41
Dobre notatki	41
9 Nigdy nie przemawiałem przed grupą	43
Masz dużo szczęścia	43
Ale należy praktykować	43
Po pierwszej próbie	43
10 Mam tremę	46
Jest to kłopotliwe, ale czasem pozytywne	47
Przed wystąpieniem	47

Tuż przed wystąpieniem.....	48	4 Nie wzbudzam zainteresowania!.....	74
Na wstępie.....	49	Czy jesteś tego pewien?.....	74
I na zakończenie.....	50	Czas trwania.....	74
11 Mam trudności z rozpoczęciem przemówienia.....	52	Kontekst.....	75
Czy jesteś wystarczająco przygotowany?.....	52	Cel i treść.....	75
Oto „powitalne minimum” na początek.....	52	Wysławianie się.....	76
Minimum i trochę więcej.....	52	Wymowa.....	76
Uwieńczenie wszystkiego.....	53	Intonacja.....	77
12 Wyglądam na profesjonalistę.....	55	Rytm.....	77
		Natężenie głosu.....	78
		Tvoja energia.....	78
		Twój język.....	79
Część 2 Treść wystąpienia.....	57	5 Jak dostosować się do publiczności?.....	81
1 Mówię za dużo.....	59	Poznaj swoją publiczność przez wystąpieniem.....	81
Czy jesteś pasjonatem swojej dziedziny?.....	60	Obserwuj publiczność podczas wystąpienia.....	82
Czy jesteś niespokojny?.....	60	Zastanów się nad wyglądem.....	83
Cel zabierania głosu.....	60	Uważaj na swoje postawy i gesty.....	83
Cel jest filtrem.....	61	Dostosuj swój rejestr językowy.....	83
Kartka z notatkami.....	62	Jak wykorzystać kanały komunikacji.....	85
Przygotowanie nie przeszkadza fantazji.....	62	Używanie słów sugestywnych i unikanie słów „tabu”.....	85
		Dopasuj treść.....	86
2 Mówię abstrakcyjnie.....	63	6 Jak wykorzystać środki wizualne?.....	88
Zadawalanie się mówieniem.....	63	Tablica na stojaku.....	88
Jak na tureckim kazaniu.....	64	Biała tablica na ścianie.....	89
Mówienie nieprecyzyjne.....	66	Projektor wideo.....	89
Poszło dobrze!.....	68	Rzutnik.....	90
		Dokumenty rozdawane.....	91
3 Szukam odpowiednich słów.....	71	Pokazy wideo i zdjęcia.....	91
To nie zawsze jest wada.....	71	Przedmioty.....	91
Pułapka perfekcjonizmu.....	71	7 Jestem efektywny.....	92
Trudne powiązania.....	72	Bądź zwięzły.....	92
Najważniejsze rozwiązanie.....	73	Żywy styl.....	92

Ćwicz użycie sugestywnych sformułowań.....	94
Uważaj na przekaz niewerbalny.....	95
8 Jestem oryginalny.....	97
Bądź dobrze poinformowany.....	97
Zachowaj „świeże spojrzenie”.....	98
Rozwijaj upodobanie do formułek.....	98
9 Mówię „pozytywnie”.....	101
Słowa mają moc.....	101
Co znaczy mówić „pozytywnie”?.....	103
10 Potrafię improwizować.....	105
Wybór drogi!.....	105
Jak uatrakcyjnić przemówienie.....	106

Część 3 Relacja z publicznością..... 107

1 Nie potrafię nawiązać kontaktu z audytorium.....	109
Zrób dobre pierwsze wrażenie.....	110
Troszcz się o drugą osobę... i okazuj to.....	111
Wyrażaj emocje.....	111
Jakie emocje należy wyrażać?.....	112
W jaki sposób wyrażać emocje?.....	113
Wkład NLP.....	114
2 Nie jestem przekonujący.....	119
Bądź sam przekonany.....	119
Mów o zaletach.....	120
Przedstaw dowody.....	120
Przedstawiaj w sposób zniuansowany... ..	121
...Ale nie bądź nieśmiały!.....	122

Bądź profesjonalny w swojej prezentacji.....	123
Nie chciej nadmiernie nalegać.....	124
Bądź ekspresywny w wymiarze niewerbalnym.....	124
3 Prowadzę dialog z audytorium.....	127
Bądź dyspozycyjny i otwarty.....	127
Umiejętność powtórnego sformułowania.....	128
Umiejętność zadawania pytań.....	130
Opieraj się na faktach.....	131
Sądy, opinie i odczucia.....	132
4 Kieruję dyskusją.....	137
To nie jest takie skomplikowane.....	137
Ale to wymaga czujności.....	137
Synteza.....	139
5 Odpowiadam trafnie i szybko.....	140
Powtórne sformułowanie.....	140
Wypytywanie.....	141
Sytuacja jest bardziej złożona, niż się wydaje.....	142
Pytanie zostało źle postawione.....	142
Odpowiadanie tylko na jeden aspekt pytania.....	142
Przyznanie się do niewiedzy.....	143
Dzielenie się emocjami.....	143
Interpretowanie i osądzanie.....	143
Odwołanie do metakomunikacji.....	144
Miej zawsze cytaty w zanadru.....	144
6 Reaguję na rozmowy.....	145
Konieczność definicji.....	145
Rozmowy są objawem.....	145
Środki zapobiegawcze.....	146
Środki zaradcze.....	146

7	Mam do czynienia z trudną publicznością	147
	Afirmacja siebie.....	147
	„Wszystkowiedzący”	149
	Agresywny.....	149
	Krytykant.....	150
	Trybun	151
	„Gracz psychologiczny”	151
8	Rozpoznaję gry psychologiczne	152
	Co to jest gra psychologiczna?.....	152
	Dlaczego gra się powtarza?	152
	Czy gry są krzywdzące?	153
	Jak unikać gier psychologicznych?	154
	Gry prześladowców	154
	Gry ofiar	154
9	Nie zgadzamy się!	155
	Różne rodzaje krytyki	155
	Skuteczna broń	156
10	Odpowiadam na zarzuty.....	158
	Bądź przygotowany na zarzuty	158
	Różne techniki	158
11	Denerwuję się!.....	159
	A czemu nie?.....	159
	Jak uniknąć spontanicznych wybuchów złości?	159
	Jak złościć się w inny sposób?.....	159
	Złość, a co potem?	160
12	Podsumowuję swoją wypowiedź.....	161