



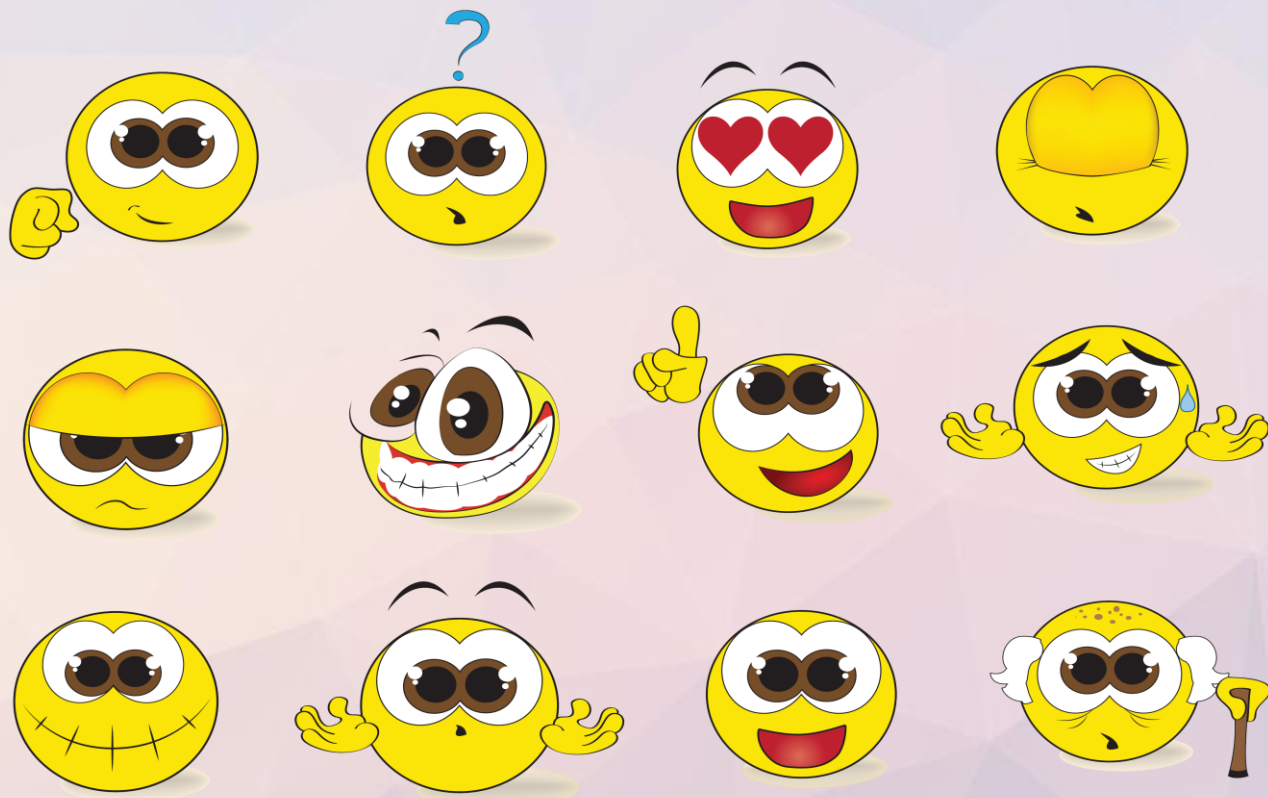
Competences and framework for social system youth workers.

Radzenie sobie ze stresem

Partnerzy /Partners:



Jak się dziś czujesz?



Partnerzy /Partners:



Emocje

Termin emocja wywodzi się z języka łacińskiego (e – na zewnątrz, movere – poruszyć) i sugeruje skłonność do działania zawierającą się w każdej emocji. Według definicji słownikowej – emocje to każde poruszenie czy zakłócenie umysłu, uczucia, namiętności; każdy stan wzburzenia albo podniecenia psychicznego.

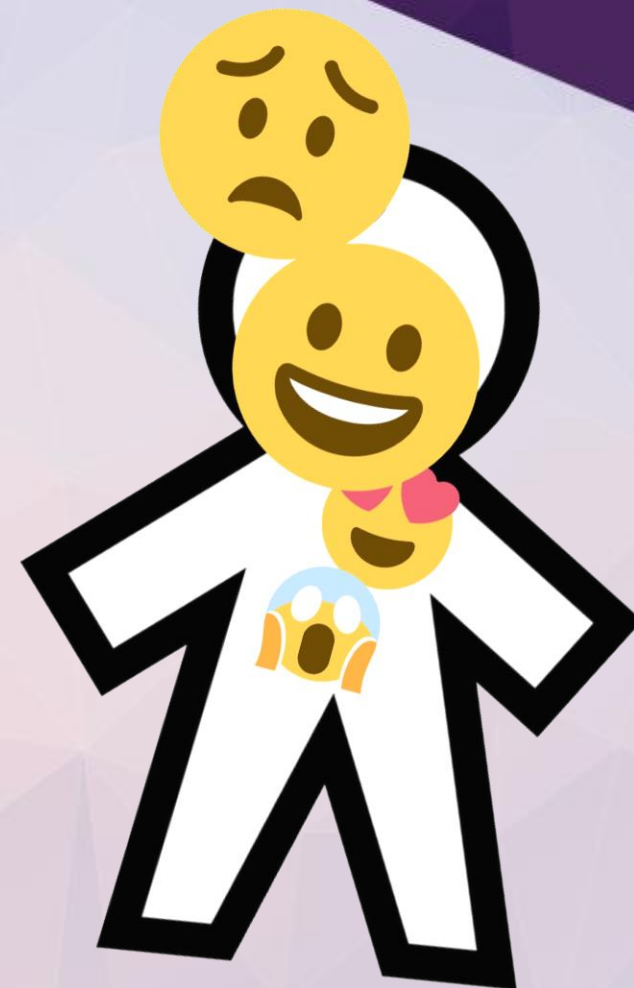
Partnerzy /Partners:



Emocje

Emocje pojawiają się w nas jako odpowiedź na:

- myśli i wyobrażenia
- zachowania
- sytuacje i zdarzenia wokół
- uczucia ułatwiają poznanie i rozumienie, jaki jest stosunek do rzeczywistości, tym samym ułatwiają kontakt ze światem i kierują zachowaniem



Partnerzy /Partners:



Emocje

Najogólniej emocje charakteryzują następujące cechy:

- pojawiają się szybko
- są efektem automatycznej i nieświadomej oceny sytuacji
- towarzyszą im mimowolne zmiany fizjologiczne
- przeżywane przez osobę jako zewnętrzne wobec niej, bez możliwości wpływu na nie



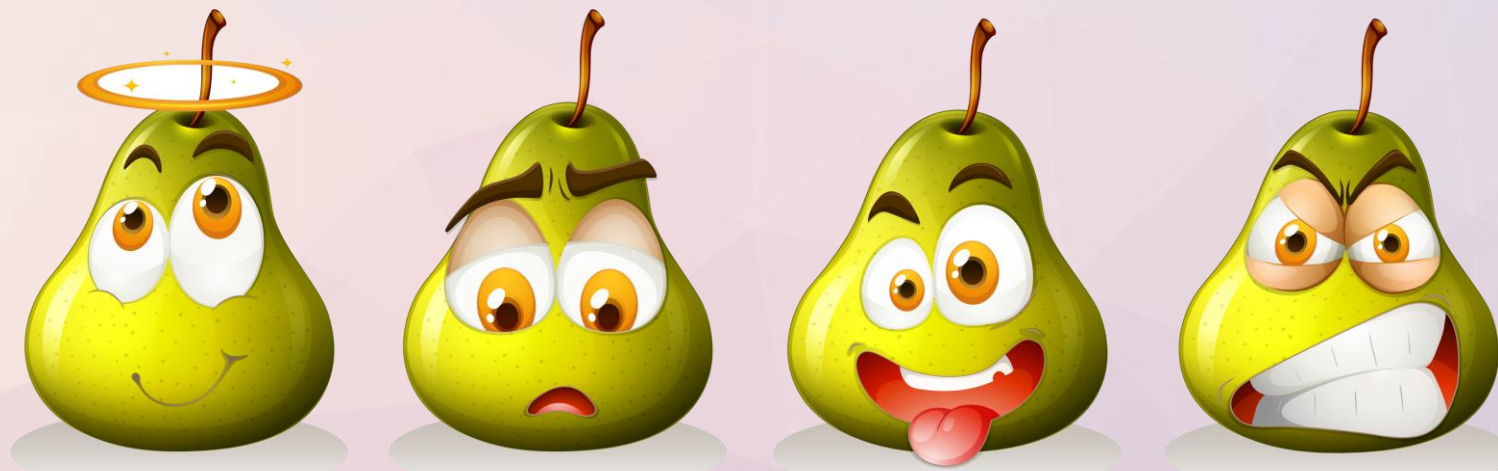
Partnerzy /Partners:



Emocje

Jedynie cztery emocje są uniwersalne, tzn. rozpoznawane przez różne nacje niezależnie od ich historii czy doświadczeń (badania sprawdzały umiejętność odczytania tych emocji, nawet u kultur bardzo pierwotnych).

Do emocji tych należą:



Partnerzy /Partners:

Emocje

Odwołując się do podstawowych cech emocji, tj. czasu trwania, natężenia i ich trwałości, wyróżniono:

- **nastroje** – stany emocjonalne o nieznacznym natężeniu, ale długim okresie trwania,
- **wzruszenia** – charakteryzują się szybkim, nagłym początkiem i krótkim czasem trwania,
- **afekty** – stany fizjologiczne z nagłym początkiem, istotnym poziomem natężenia, wyraźnymi objawami wegetatywnymi, krótkim czasem trwania oraz znużeniem po ustąpieniu afektu

Partnerzy /Partners:



Emocje

Warto pamiętać, że nie ma uczuć ani dobrych ani złych. Wszystkie są potrzebne, gdyż służą ocenie rzeczywistości. Uczucia „dobre” przekazują informację, że owa rzeczywistość jest dobra dla jednostki, i odwrotnie w przypadku „złych”, np.:

Odszukaj w pamięci sytuacje, które wzbudziły w Tobie złość albo strach. Jaki wyraz twarzy obserwowałeś wtedy u osoby, która wywołała u Ciebie te emocje? Nie potrafisz sobie przypomnieć? Nic nie szkodzi! Od dzisiaj baczniej przyglądaj się ludziom i próbuj odnotowywać w świadomości chwilę, gdy zaczynasz dokonywać oceny, czyli obdarzać drugą stronę emocjami.

- **złości** – dzieje się coś, co jest dla mnie trudne i przeszkadza mi. Narusza to moje normy, wartości i granice. Sytuacja krzywdzi mnie, nie służy zaspokojeniu moich potrzeb
- **żalu** – utrata czegoś ważnego, czegoś co mnie ominęło

Partnerzy /Partners:



Uczucia



Wstyd:

- uczucie upokorzenia
- poczucie niższości
- zakłopotanie
- zmieszanie
- zażenowanie

Partnerzy /Partners:



Uczucia



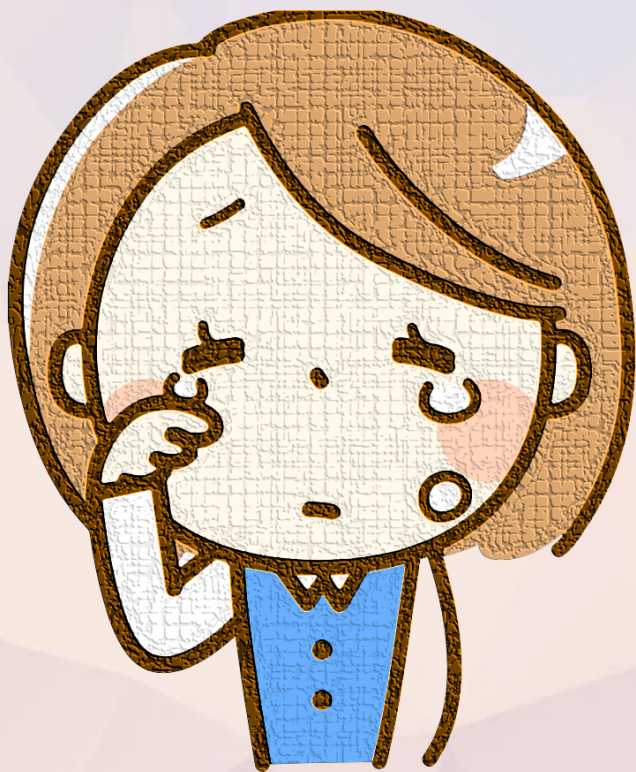
Gniew:

- złość
- furia
- frustracja
- bunt
- rozdrażnienie
- wściekłość
- uraza
- nienawiść
- wrogość
- niechęć
- pogarda
- zazdrość

Partnerzy /Partners:



Uczucia



Smutek:

- zranienie
- ból
- depresja
- przygnębienie
- żal
- poczucie porażki
- poczucie pokonania
- rozczarowanie
- poczucie odrzucenia
- samotność
- poczucie bezradności
- tęsknota

Partnerzy /Partners:

Uczucia



Strach:

- panika
- nieśmiałość
- obawa
- lęk
- bojaźliwość
- zazdrość
- nieufność
- zawiść
- ostrożność
- powściągliwość
- niepokój
- przerażenie

Partnerzy /Partners:



Uczucia



Radość:

- wesołość
- ufność
- spokój
- ciepło
- lekkość
- miłość
- sympatia
- pogoda ducha
- nadzieja
- serdeczność
- życzliwość
- czułość

Partnerzy /Partners:

Zarządzanie stresem

Podstawą zarządzania stresem jest uzmysłowienie sobie, że stres powstaje wtedy, kiedy jakiś obszar życia znajduje się poza kontrolą.



Partnerzy /Partners:

Objawy stresu

1. Emocjonalne
2. Fizjologiczne i psychologiczne

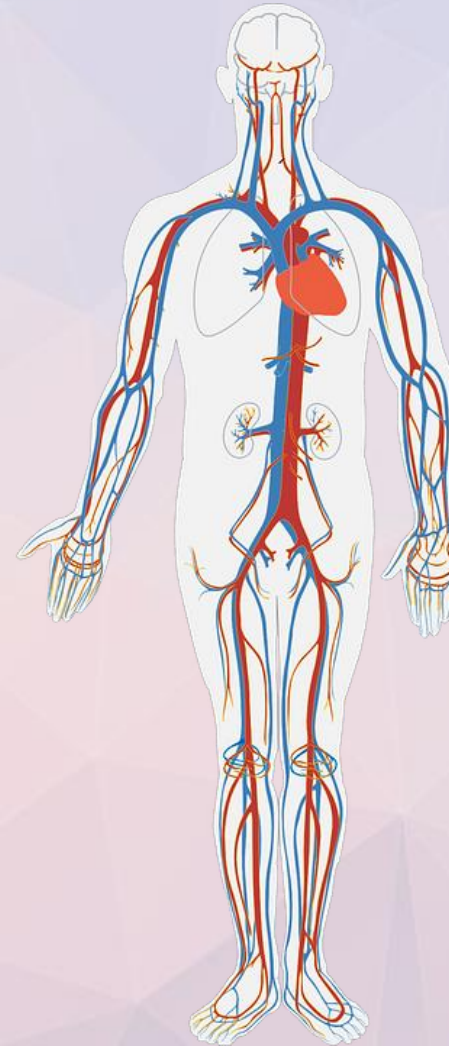
Partnerzy /Partners:



Stres

Układ krążenia:

- przyspieszenie lub zwolnienie akcji serca
- inne zaburzenia rytmu serca
- skurcz naczyń krwionośnych
- bóle głowy (migreny)
- zmiany w ukrwieniu kończyn
- nadmierne pocenie
- zwiększenie ciśnienia tętniczego krwi
- zaczerwienienie lub zblednięcie
- omdlenia



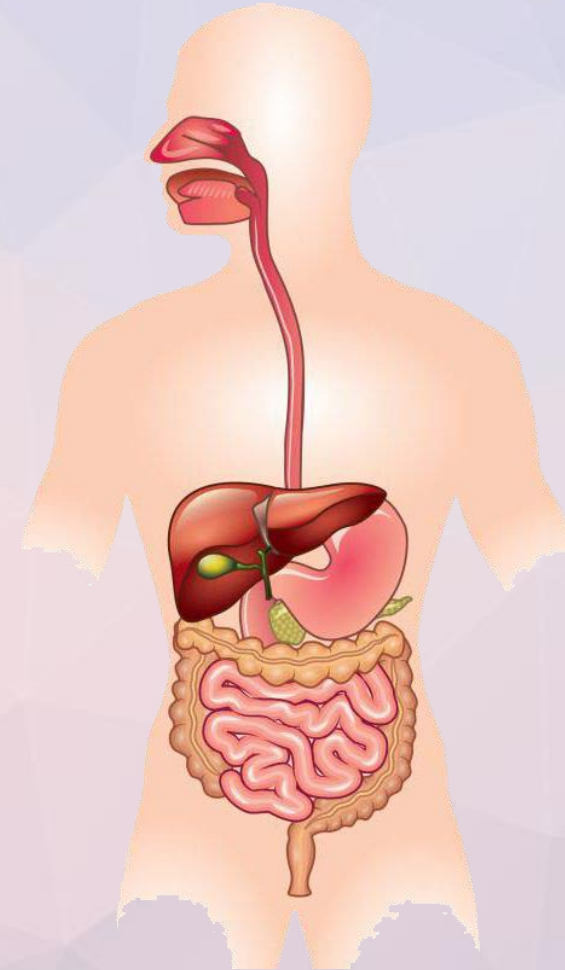
Partnerzy /Partners:



Stres

Układ pokarmowy:

- pieczenie w przełyku
- nadmierne ślinienie
- wysychanie śluzówki
- nudności
- wymioty
- wzdęcia
- biegunki



Partnerzy /Partners:

Stres

Układ oddechowy:

- duszności
- objawy przypominające astmę oskrzelową
- objawy przypominające katar sienny
- napadowa hiperwentylacja

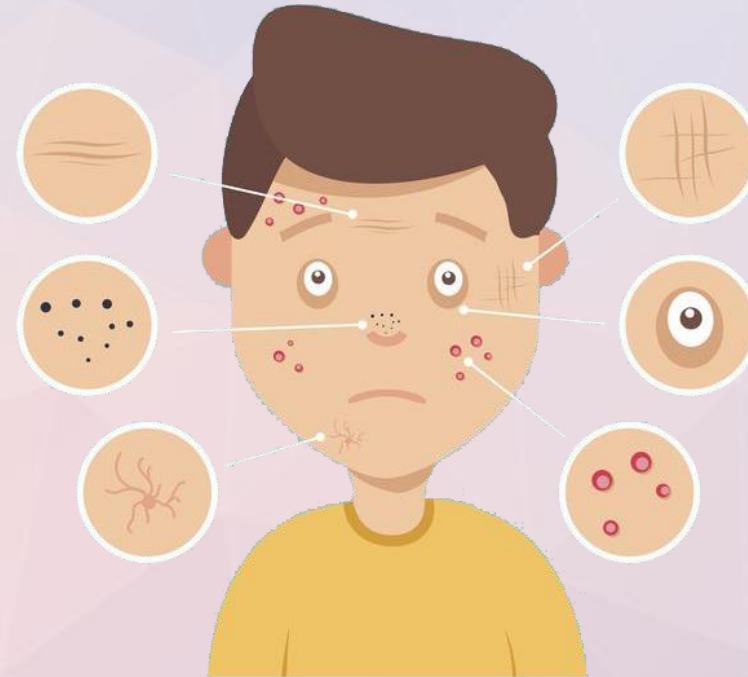


Partnerzy /Partners:

Stres

Skóra:

- świąd skóry
- rumieńce
- wypryski
- wypadanie włosów
- siwienie



Partnerzy /Partners:

Stres

Narządy ruchu i równowagi:

- mrowienie
- drętwienie
- drżenie mięśniowe
- zaburzenie równowagi (zawroty głowy)
- nadwrażliwość na dotyk
- nerwobóle



Partnerzy /Partners:

Stres

Układ moczowo-płciowy:

- trudności w oddawaniu moczu lub nietrzymanie moczu
- zaburzenie erekcji i ejakulacji
- stany napięcia przedmiesiączkowego
- zaburzenia menstruacji



Partnerzy /Partners:



Filozofia stresu

- „Walcz lub uciekaj”

Ciało migdałowe – niebezpieczeństwo – adrenalina – neoadrenalina – kortyzol – dopływ krwi – system immunologiczny

- Krótkotrwałe
- Długotrwałe
- Zaciśnijmy pięści

Partnerzy /Partners:



Stres

Pojedyncza sytuacja stresowa powoduje uwolnienie się w organizmie hormonów walki. Pojawia się wtedy gwałtowny wzrost adrenaliny i noradrenaliny we krwi. Zgodnie z teorią Cannona („walcz lub uciekaj”) powodują one objawy, które ułatwiają przetrwanie w sytuacji trudnej, tj. przyspieszone bicie serca, zwiększenie napływu krwi do mózgu i mięśni (dając szansę na lepszą ucieczkę), wzrost poziomu cukru, przyspieszenie oddechu.

Krótkotrwały stres nie stanowi zagrożenia, jednak długotrwałe poddawanie się jego wpływowi prowadzi do trwałych zmian w stanie zdrowia w konsekwencji wzrostu kortyzolu (hormonu stresu), którego nadmiar może prowadzić do zaburzeń metabolicznych i dysfunkcji układu immunologicznego.

Partnerzy /Partners:



Stres

Zaciśnij pięść prawej dłoni z całej mocy na minutę, a następnie powoli rozluźnij mięśnie.

Co czujesz? Które uczucie jest dominujące?

Tak właśnie czuje się Twoje ciało, gdy jesteś w permanentnym stresie.

Partnerzy /Partners:



Dobre strony krótkofalowej reakcji fizjologicznej na stres:

- zmysły się wyostrzają
- oddech szybszy – dotlenienie
- mięśnie gotowe do działania
- gęsta krew
- zahamowane poczucie głodu

Złe strony długofalowej reakcji fizjologicznej na stres:

- przywspółczulny system nerwowy zamiera
- zatrzymują się procesy trawienne
- sen zostaje zaburzony
- spada libido
- serce pod presją

Partnerzy /Partners:



Stres - Przeciążenie

To nie stres wyrządza krzywdę,
ale przeciążenie nim!



Partnerzy /Partners:

Czym więc jest stres?

To szkodliwa reakcja na nadmierną presję lub innego rodzaju wymagania im stawiane

Długofalowe przeciążenie – „**zabójstwo**” dla organizmu i relacji z otoczeniem

Partnerzy /Partners:



Stres

„Stres to niespecyficzna reakcja organizmu na dowolne wymagania stawiane mu z zewnątrz”.

„Stres to reakcja organizmu w postaci mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań, bez względu na to, czy towarzyszą jej przyjemne czy przykre odczucia. Jest to reakcja niespecyficzna, tzn. jej rodzaj nie zależy od rodzaju czynnika, jaki ją wywołuje”.

Partnerzy /Partners:



Stres

Stres mogą wywoływać zarówno zdarzenia negatywne jak i pozytywne [„Bez stresu nie byłoby życia.”]. Stąd też rozróżnienie na:

EUSTRES (gr. – dobry) – stres konstruktywny, motywujący; stan zadowolenia, który motywuje człowieka do podejmowania wysiłku i dążenia do osiągnięć życiowych

DYSTRES – stres negatywny, osłabiający; stres deprywacji, przeciążenia prowadzącego do choroby, niesie cierpienie i dezintegrację psychiczną, może powodować frustrację, zachowania agresywne

Partnerzy /Partners:





Partnerzy /Partners:

Stres

Hans Selye wyodrębnił trzy stadia reakcji stresowej:

1. **Stadium alarmowe** – mobilizacja sił obronnych organizmu, dwie fazy:
 - a) **faza szoku** – początkowy, bezpośredni wpływ czynnika szkodliwego, pojawiają się wskaźniki uszkodzenia organizmu i sygnały fizjologiczne (np. spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury)
 - b) **faza przeciwdziałania szokowi** – pojawiają się reakcje wskazujące na podjęcie przez organizm aktywnych wysiłków obronnych, towarzyszą zmiany w funkcjach fizjologicznych (np. wzrost ciśnienia krwi, podwyższenie temperatury ciała)

Partnerzy /Partners:



Stres

2. **Stadium odporności**– względna adaptacja, organizm względnie dobrze znosi działanie czynników szkodliwych działających już jakiś czas, a słabiej toleruje inne bodźce, które uprzednio były nieszkodliwe
3. **Stadium wyczerpania**– pojawia się, gdy czynnik szkodliwy działa zbyt intensywnie bądź zbyt długo, uogólnione pobudzenie organizmu nie służy już zwalczaniu stresora, lecz charakteryzuje się utratą zdolności obronnych, czego wskaźnikiem jest rozregulowanie funkcji fizjologicznych (np. trudności z zasypianiem); mogą pojawić się patologiczne zmiany w tkankach (np. owrzodzenie różnych narządów, obniżenie progu odporności, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zmiany reumatyczne, łysienie plackowate, itd.), jeżeli przyjmą postać względnie trwałą, przy dalszym działaniu stresora mogą doprowadzić nawet do śmierci

Partnerzy /Partners:



Stresory

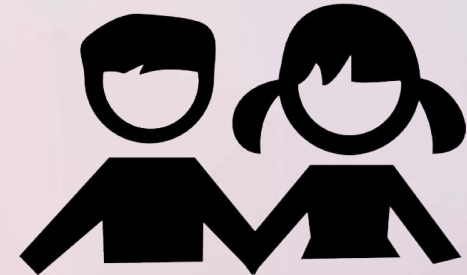
Stresory związane z pracą



Stresory związane ze zmianą



Stresory związane z relacjami



Partnerzy /Partners:

Prawdziwy stress

Jadąc samochodem, trafiasz na autostopowicza - piękną, pociągającą dziewczynę. Zatrzymujesz się...

Dziewczyna wsiada do samochodu i wkrótce po tym mdleje. Wystraszony, natychmiast ruszasz w kierunku szpitala.

Jest to sytuacja dosyć stresująca.

Kiedy jesteś już na miejscu, lekarze mówią, że dziewczyna jest w ciąży i zaczynają gratulować ci tego, że zostaniesz szczęśliwym tatusiem.

Mówisz, że nie jesteś ojcem, ale dziewczyna twierdzi inaczej.

Zaczyna się robić bardzo stresująco.

Skoro sprawy przybrały taki obrót... prosisz o test DNA, aby ostatecznie potwierdzić, że to żyjątko w jej brzuchu to absolutnie nie twoja sprawka.

Po przeprowadzonych badaniach okazuje się, że jesteś i prawdopodobnie zawsze byłeś... bezpłodny.

Sytuacja staje się ekstremalnie stresująca, ale przynajmniej poczułeś ulgę, że wyszło na twoje.

Kiedy wracasz do domu, bezustannie myślisz o żonie i trójce swoich dzieci...

I tutaj dochodzimy do tego, jak wygląda prawdziwy stres!



Partnerzy /Partners:



Kontrola – klucz do zarządzania stresem

Stres bierze się z poczucia, że nie masz kontroli.

Zarządzaj stresem poprzez:

- skupienie się na tym, co jest pod Twoją kontrolą oraz akceptacją tego, co jest poza nią
- maksymalnie powiększenie strefy własnej kontroli

To, jak zareagujemy na stres to nasz własny wybór. Wszystkim kieruje umysł!

Partnerzy /Partners:



Kontrola

1. Przyznaj się do stresu

(Jak się czuję, których zachowań mogę się pozbyć, jakie rzeczy mnie stresują, jakie mogą być konsekwencje, jak źle to wygląda, czy to jest warte?)

2. Znajdź kogoś z kim możesz porozmawiać

(Wsparcie emocjonalne)

3. Panuj nad zachowaniem w reakcji na stres

(Uśmiechaj się, spiesz się powoli, szukaj pozytywnych ludzi, planuj i szanuj czas, nie rywalizuj, nie bądź wrogi)

Partnerzy /Partners:

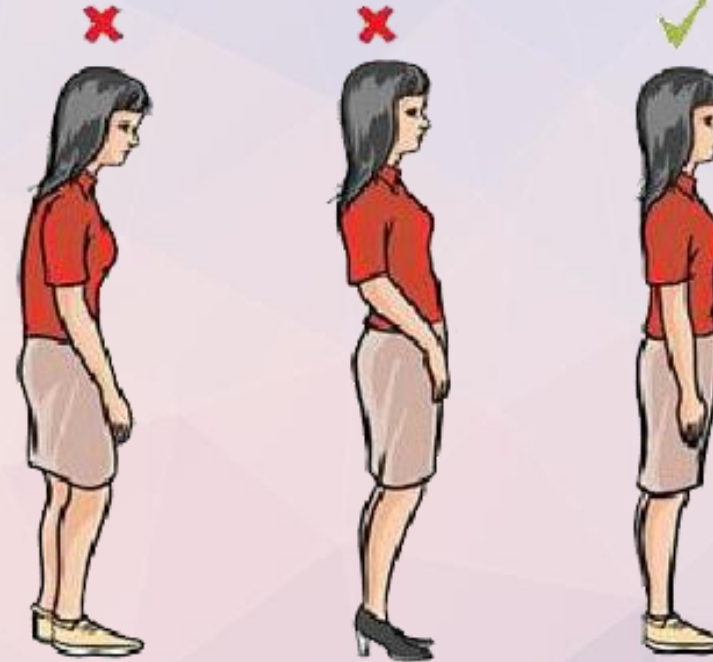




Partnerzy /Partners:

DOBRA POSTAWA

- Postawa, a ruch
- Prawidłowa postawa
- Pozycja siedząca
- Pozycja stojąca



Partnerzy /Partners:

DOBRY WYPOCZYNEK

- Technika Alexandra
- Medytacja
- Aromaterapia
- Oddech
- Sen



Partnerzy /Partners:

DOBRY HUMOR

- „Kiedyś będę się z tego śmiał”
- Czynniki Felicity
- Szukanie uśmiechu



Partnerzy /Partners:



DOBRA ENERGIA

- Ćwiczenia, aktywność ruchowa



Partnerzy /Partners:



DOBRE ODŻYWIANIE

- Jedzenie
- Woda



Partnerzy /Partners:



Zarządzanie stresem – Zarządzanie otoczeniem

Zmień otoczenie w wymiarze fizycznym

Kontakty/ relacje z ludźmi

Zorganizowanie się

Przestrzeń

Zmysły

Partnerzy /Partners:



DZIAŁAJ!

NIEPODJIĘTE DEZYCYJE SĄ ŹRÓDŁEM STRESU!

WYJŚCIE!

**SPRAWY POZA KONTROLĄ – WYCHODZĘ, JEŻELI
ROZWIĄZANIA NIE DZIAŁAJĄ**

Partnerzy /Partners:



Walka ze stresem – Traktuj stres poważnie

Ćwiczenie

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 3

Partnerzy /Partners:



Stres

Od czego zacząć walkę ze stresem?

Niezwykle ważne jest abyś zdał sobie sprawę,
że jesteś odpowiedzialny za swój własny
poziom stresu.

Warto również zastanowić się skąd stres się
bierze, i jakie czynniki go wywołują?



Partnerzy /Partners:



Wcisz umysł

1. Rozładuj nagromadzone emocje przez kontakt z naturą.
2. Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność - idź na spacer, posłuchaj relaksującej muzyki.
3. Stosuj techniki relaksacyjne - spróbuj medytacji lub kontrolowania oddechu.
4. Uprawiaj sport - przecież w "zdrowym ciele - zdrowy duch".
5. Zdrowo się odżywiaj i unikaj używek, które często pogłębiają stres.
6. Śmieję się! Śmiech burzy napięcie, rozjaśnia Twoją twarz, rozluźnia mięśnie, przywraca obiektywizm i ożywia nadzieję.
7. Zadbaj o sposób życia - śpij odpowiednio długo, zaplanuj czas na rozrywkę, unikaj hałasu.
8. Nie bierz za dużo spraw na swoje barki. Stawiaj sobie realistyczne cele - ustal co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.

Partnerzy /Partners:



9. Naucz się lepiej gospodarować czasem - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy.
10. Nie zapominaj o odpoczynku. Nie mieszaj tego czasu z innymi zajęciami.
11. Zaakceptuj siebie ze wszystkimi zaletami i wadami. Pamiętaj, że nikt nie jest doskonały! (Choć doskonalenie jest wskazane). Nie staraj się być perfekcjonistą - każdy popełnia błędy. Bądź dla siebie tolerancyjny.
12. Oczekuj najlepszego. Nawet jeżeli spotka Cię rozczarowanie, czas przed nim przeżyjesz bez stresu.
13. Naucz się mówić "nie"!

Partnerzy /Partners:



Do efektywnych technik radzenia sobie ze stresem należą:

- **aktywność fizyczna** – ruch pozwala na prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia; stałe naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni pozwala obniżyć uczucie napięcia, co więcej wytwarza się wówczas serotonina (hormon szczęścia), który poprawia samopoczucie
- **hobby** – oddawanie się swojemu hobby pozwala na odizolowanie się od codziennych trosk
- **techniki umysłowe** – stosowanie technik związanych z relaksacją, wizualizacją i medytacją

Partnerzy /Partners:



- **relaks ciała** – kontrolując oddech czy ciepłotę ciała, można wywołać stan relaksu i odprężenia oraz nauczyć się kontroli w sytuacjach sprawiających trudność
- **rozmowa** – najprostsza z technik walki ze stresem, pozwala na konstruktywne wyrażenie trudnych emocji; w sytuacji, gdy nie możemy liczyć na rozmówcę, można opisać na kartce przeżywane sytuacje, co powinno ułatwić kontrolę sytuacji, a tym samym obniżyć poziom stresu. Długofalowym sposobem na radzenie sobie ze stresem jest opanowanie
- **utrzymanie dystansu i równowagi** – utrzymanie stanu równowagi między odpowiedzialnością i zadaniami do wykonania a życiem prywatnym i przyjemnościami dla samego siebie

Partnerzy /Partners:



- **opanowanie technik zarządzania czasem**
- **zdrowy tryb życia** – wypoczynek, dobry sen, a także uwolnienie się od nałogów
- **czas dla rodziny i przyjaciół**
- **kontrola własnego umysłu** – jeśli zauważysz natrętne, stresujące myśli, przerwij je, inaczej odczuwany stres będzie się jedynie potęgować

Partnerzy /Partners:



Trening autogenny Schultza

- Autorem tego treningu jest lekarz, Johannes Heinrich Schultz. Nazwa tej techniki pochodzi od greckiego słowa *autos* – sam i *genos* – początek, pochodzenie, ród.
- Autogenny znaczy więc: ćwiczący własne **ego** (jedna ze struktur osobowości, często rozumiane w znaczeniu „Ja” jednostki ludzkiej). Stan treningu jest nieco podobny do przeżyć związanych z hipnozą, jednak z zachowaniem świadomości. Ćwicząc, osoba koncentruje się na swoich odczuciach, a nie stara się je wywoływać za wszelką cenę.

Partnerzy /Partners:



- Umożliwia to pasywną koncentrację ćwiczącego. Metoda ta pozwala ćwiczącemu na skoncentrowanie się jedynie na technice, dzięki czemu odsuwa on myśli od stresujących, codziennych zajęć. Technika ta jest wykorzystywana w leczeniu wielu chorób o podłożu psychogennym, w tym zaburzeń nerwicowych, a także stosuje się ją w wielu procesach rehabilitacji kardiologicznej, ruchowej czy neurologicznej. Sprzyja odnowieniu sił życiowych i jednocześnie wzmacnia układ odpornościowy (z uwagi na aktywizację układu parasympatycznego).

Partnerzy /Partners:



Trening antystresowy według Jacobsona

Metoda ta polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Ważnym jest, by jednocześnie świadomie oddychać, czyli koncentrować uwagę na oddechu, odczuwać napięcie w ciele i obserwować ciało. Odczucie relaksu buduje się dzięki zmęczeniu powstającemu po napięciu mięśni. Naturalnym odczuciem w ciele jest odpoczynek po napięciu mięśni oraz pod wpływem podświadomego zapamiętania różnicy między stanem napięcia a rozluźnieniem.

Partnerzy /Partners:



Techniki relaksacyjne i wizualizacyjne

- techniki relaksacyjne i wizualizacyjne zalicza się do grupy narzędzi z zakresu szeroko rozumianej pomocy psychologicznej.
- nie są one formą psychoterapii jako takiej.
- pomagają redukować lęk i pozwalają odzyskać kontrolę nad własnym ciałem.
- techniki te nie rozwiązują głębokich konfliktów wewnętrznych.

Partnerzy /Partners:



Stres można kontrolować na wiele sposobów.

Należą do nich:

- techniki relaksacyjne
- wizualizacje
- techniki programowania neuro-lingwistycznego
- hipnoza i autohipnoza
- technika emocjonalnej wolności
- niedawno wynaleziona metoda niwelowania negatywnych emocji za pomocą ruchów oczu (*Integral Eye Movement Therapy*)

Partnerzy /Partners:

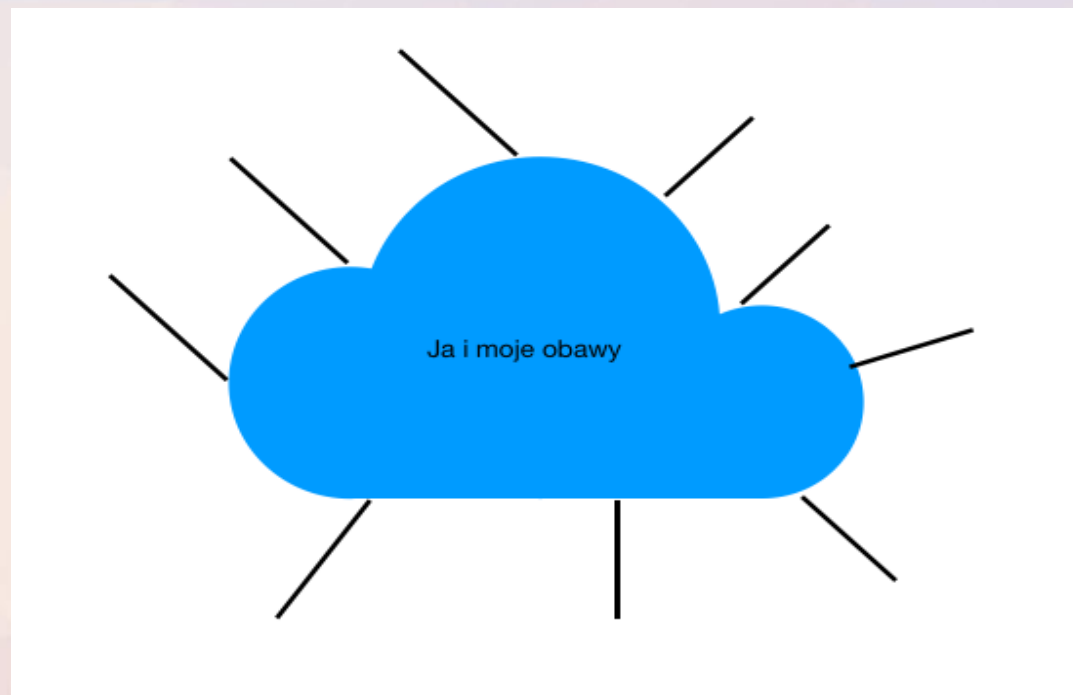


Wystąpienia publiczne a stres

Partnerzy /Partners:



WPISZ SWOJE OBAWY



Partnerzy /Partners:

Przygotowanie psychiczne

Krok pierwszy

Partnerzy /Partners:



Dlaczego boimy się występując publicznie?

Rodzaje strachu:

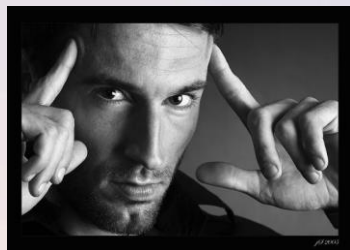
- przed ośmieszeniem
- przed zaschnięciem w gardle
- przed popełnieniem błędu
- przed słuchaczami i ich reakcjami
- o utratę pozycji podczas mówienia
- przed klęską lub inną katastrofą



Partnerzy /Partners:



Koło strachu



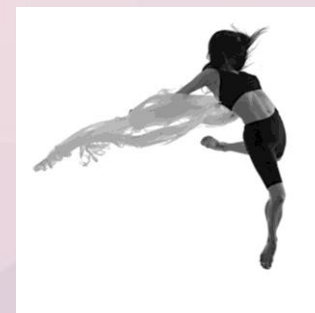
1.
Myśli
dotyczące
przemawiania



2.
Nastawienie
i emocje



3.
Reakcje
fizyczne



4.
Przemówienie



Partnerzy /Partners:

OBAWA – czy strach ma wielkie oczy?

Oczekiwania

Błędne

Ale

Wyglądające

Autentycznie



Partnerzy /Partners:



Jak przezwyciężyć koło strachu?

- Niewielka dawka stresu może działać mobilizująco.
- Wszyscy zwycięzcy znają termę.
- Naszym celem nie jest wyeliminowanie strachu lecz umiejętne zapanowanie nad nim.
- Najważniejszym twoim słuchaczem jesteś ty sam!



Partnerzy /Partners:

3 lata później

Sposoby kontrolowania tremy

1. Oddychanie
2. Wyobrażanie sobie sukcesu
3. Syndrom spokojnej kaczki
4. Odkrycie nieznanego
5. Talizmany
6. Doświadczenie



Partnerzy /Partners:



Uwaga na pułapki!

1. Nieuzasadnione przekonanie, że wszystko musi się udać
2. Poleganie na starym wzorcu
3. Niezwracanie uwagi na detale
4. Brak reakcji na uwagi i porady innych

Partnerzy /Partners:



Ćwiczenie

JASNOWIDZENIE	PLANY
Jak wypadnę?	Co zrobię?
Na kogo wyjdę?	Czego nie zrobię?
Co pomyślą o mnie inni?	Co powiem?
Za kogo będą mnie mieć?	Co się będzie działo z moim ciałem?
Najgorszy możliwy scenariusz	Najlepszy możliwy scenariusz

Partnerzy /Partners:



Audytarium

Krok drugi

Partnerzy /Partners:



Rozpoznanie audytorium

- Kim będą uczestnicy ...
- Jak liczna będzie publiczność ...
- Czy wezmą aktywnie udział w prezentacji ...
- Jak dobrze znają temat ...
- Czego będą oczekiwali ...
- Jak do nich dotrzeć, jakich użyć metod ...
- Jak przedstawić materiał, aby wywołać pozytywną reakcję ...



Partnerzy /Partners:



Sedno sprawy

Przedstaw na początku:

„To co chcę dziś powiedzieć sprowadza się do...”

„Mój główny wniosek brzmi następująco...”

Tylko wówczas możesz liczyć, że zostaniesz wysłuchany.

Publiczność musi znać cel prezentacji i odnaleźć w tym coś dla siebie.



Partnerzy /Partners:



Czy odgadną co masz na myśli?

Luka informacyjna

Czy ludzie rozumieją słowa?



Partnerzy /Partners:

Obserwacja publiczności

- Czy rozumieją to co mówisz...
- Czy śledzą to o czym mówisz...
- Czy kiwają głowami na znak, że rozumieją
– A może dają do zrozumienia, że się zgubili...



Partnerzy /Partners:



Kłopotliwe pytania

- Odpowiedzieć
- Przyznać się do niewiedzy i obiecać znalezienie odpowiedzi
- Obiecać odpowiedź na osobności w trakcie przerwy
- Wezwać na pomoc kolegę Eksperta z branży
- Skierować pytanie do innego uczestnika
- Zainicjować dyskusję ogólną

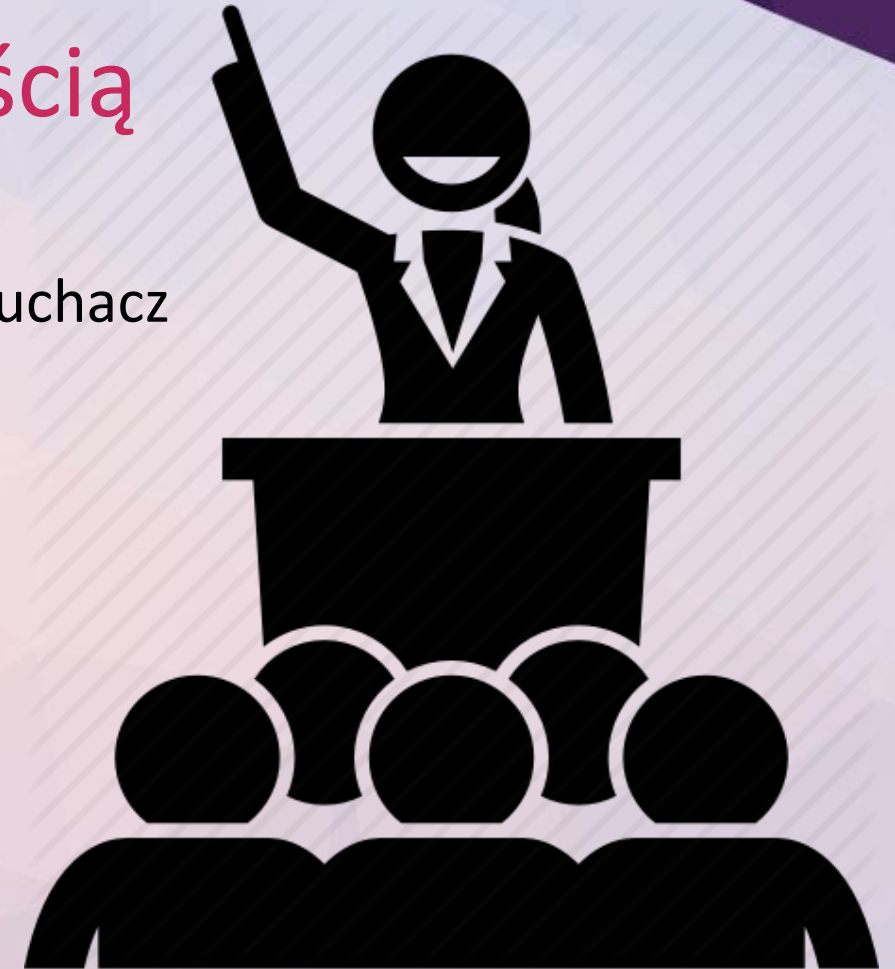


Partnerzy /Partners:



Dialog z publicznością

1. Najważniejsza osoba w prezentacji to nie Ty a twój słuchacz
2. Nawiązuj kontakty z audytorium
3. Pytania otwarte – pożądane
4. pytania zamknięte – zabronione



Partnerzy /Partners:



Przygotowanie planu

Krok trzeci

Partnerzy /Partners:

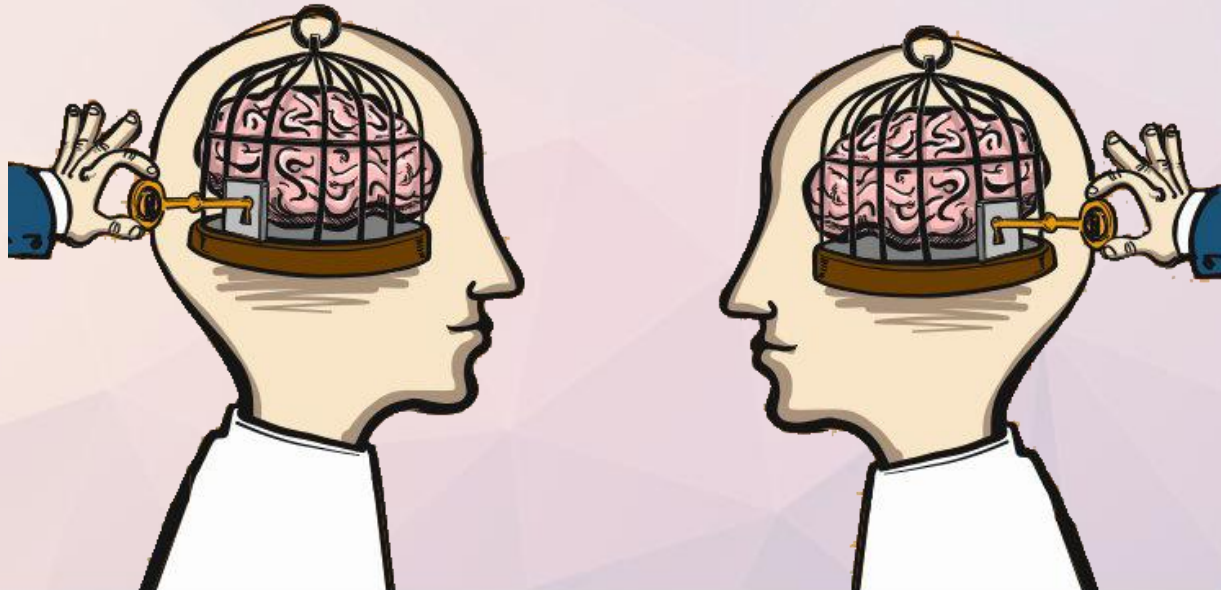


Forma komunikacji

Ludzie komunikując się odbierają i nadają „sygnały” niemal wszystkimi zmysłami.

Ich proporcje to:

1. Wzrok w 83%
2. Słuch w 11%
3. Węch w 3,5%
4. Dotyk w 1,5%
5. Smak w 1%



Partnerzy /Partners:

Ważne!

1. Przygotuj się
2. Zrób sobie plan
3. Opracuj merytoryczną część prezentacji jak najlepiej – unikniesz tremy
4. Poćwicz w domu przed lustrem
5. Nie czytaj z kartki
6. Czas – sztuka



Partnerzy /Partners:

Wstęp

5 elementów

- Grzecznościowe powitanie
- Autoprezentacja
- Zamysł
- Marszruta
- Reguły

WHO AM I?



Partnerzy /Partners:

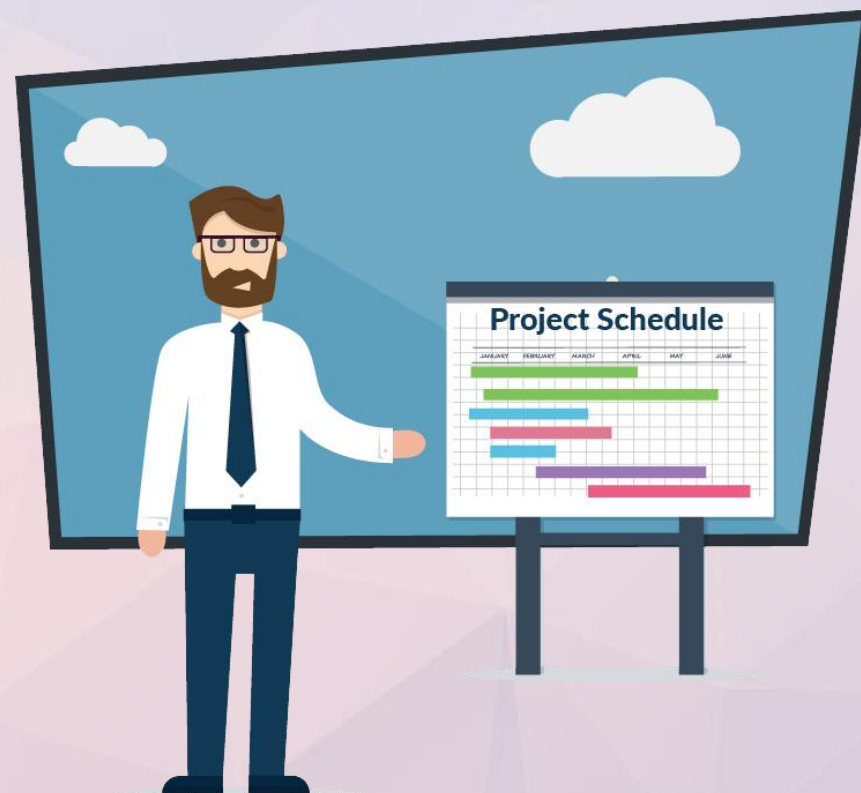


Wstęp

Otwórz prezentację z dużym animuszem.

Możliwości rozpoczęcia:

1. Wstęp: Główne Przesłanie
2. Wstęp: Analogia
3. Wstęp: Głos Autorytetu
4. Wstęp: Opowiedz historyjkę
5. Wstęp: Pomysłowy dowcip



Partnerzy /Partners:



Treść zasadnicza

- Podziel część główną na tematy
- Każdy wątek podsumuj przypominając o czym była mowa
- Sprawdzaj czy słuchacze rozumieją
- Ta część nie musi być monologiem, możesz włączyć uczestników do dyskusji
- Pamiętaj ogranicz ilość wątków
- Zmieść się w czasie – tak aby podsumować całą prezentację

Partnerzy /Partners:



Podsumowanie

Zakończenie to ostatnia sposobność do wywarcia wpływu na słuchaczy

1. Zakończenie musi zatem być energiczne
2. Musi zawierać główne przesłanie prezentacji i znaczenie
3. Musi zawierać wezwanie do pewnej aktywności, która może wynikać z przedstawionej w prezentacji tezy czy zjawiska

Partnerzy /Partners:



Ćwiczenie

KARTA TERAPEUTYCZNA NR 4

Partnerzy /Partners:



Ćwicz, Ćwicz i Ćwicz!

Aż po zwycięstwo!!!



Partnerzy /Partners:

