

Naučme sa verejne vystupovať, alebo Toastmasters v magente

Prezentuj sa ako ryba vo vode

Poznáte ten pocit, keď sa máte v zlomku sekundy zmeniť z poslucháča na prezentéra? No a teraz ty! Každý sa nám krátko predstaví, odprezentuj niečo alebo odpovedaj na otázku.

Sucho v ústach, zvýšený tep, kropaje potu na čele. Strach z prezentovania vraj patrí medzi najväčšie strachy ľudstva, v istom rebríčku dokonca obsadil druhé miesto! (Prvým bol strach z lietania.)

Žiadna kaša sa neje taká horúca, ako sa navarí. Určite si viete spomenúť na viacero situácií, keď ste sa niečoho obávali. Potom, keď ste to vyskúšali, opýtali ste sa, prečo ste tak dlho váhali. Presne tak isto je to aj s prezentovaním.

„Aby sme sa na telkách (telekonferenciách) začali cítiť ako ryby vo vode, povedali sme si, že skúsime medzi kolegov rozšíriť stretnutia Toastmasters. Ide o ucelený medzinárodný vzdelávací systém, ktorý je taký starý ako košický maratón. V tisíckach klubov po celom svete si ľudia trénujú rečnícke a líderské zručnosti. A my, keďže zväčša komunikujeme v nemčine, odštartovali sme Toastmasters práve v tomto jazyku,“ približuje myšlienku jedna z iniciátoriek **Katarína Šimková** z tímu Rollout Management Inhouse & VAS 2. Spolu s ďalšou skúsenou členkou klubu Toastmasters Košice, ktorý pravidelne organizuje slovenské stretnutia v Tabačke, **Luckou Šarudyovou** od februára zorganizovali päť hodinových ranných stretnutí v nemčine. *„Často na telkách prezentujem, moderujem, niekedy improvizujem. Nemecké stretnutia Toastmasters sme zorganizovali práve preto, aby sme sa mohli zlepšiť soft skills v nemčine a aby som nezostala na telkách zaskočená tak,*

ako kedysi,“ dopĺňa Lucka.

Ako stretnutie vyzerá? Vystúpi na ňom rečník s pripraveným prejavom, hodnotiteľ mu dá spätnú väzbu. V druhej časti stretnutia si viacerí účastníci môžu vyskúšať improvizácie. Tí si tiež vypočujú spätnú väzbu. Všetky vystúpenia meria časomerač. Ako sa pri tom všetkom dajú trénovať nielen rečnícke, ale aj manažérske zručnosti? Jednoducho. Celé stretnutie je potrebné zorganizovať, obsadiť jednotlivé úlohy, namotivovať kolegov, pri hodnotení je potrebné aktívne počúvať a vyskladať efektívnu spätnú väzbu.

Čo si na tento počin povedali v tíme?

Kristína z tímu Rollout Management odpovedala: „Keď za mnou dievčatá prišli s nápadom zorganizovať Toastmasters v tíme, veľmi som to ocenila. Kolegovia, ktorí ešte nemajú veľké skúsenosti s prezentovaním a rozprávaním, majú rešpekt, a tieto stretnutia im pomáhajú – stratia strach z komunikácie a prezentácie pred cudzími ľuďmi. Veľmi dobré je tiež, že ostatní kolegovia jednotlivé vstupy a prezentácie na Toastmasters hodnotia a na základe toho sa prezentujúci posúva vpred. Preto budem aj naďalej túto aktivitu podporovať.“

Katarína: „Koncept sa mi zapáčil. Hlavne to, že človek sa musí prekonať a vystúpiť pred ostatnými s krátkou improvizáciou alebo prejavom. Som rada, že aj ľudia, ktorí na začiatku nechceli povedať nič, sa časom osmelili.“

Aneta: „Dokážem si tam precvičiť verejné vystupovanie, rečnícke schopnosti pred auditóriom. Zvyšuje to sebavedomie, odbúrava trému, dodáva sebakontrolu a pocit istoty. Spoznávam svoje schopnosti v oblasti vystupovania a môžem ich zdokonaľovať a formovať. Viem ich potom prakticky využiť pri našich webexoch, pri komunikácii v tíme, ale aj pred nadriadenými, ak chcete prezentovať svoj nápad a presadiť ho.“

Alena: „Stretnutia môžu byť užitočné nielen v práci, ale aj

v súkromí. Pri zlepšení vyjadrovania a odhadu v tom, ako ľudia myslia to, čo ku mne komunikujú.“

Jozef: *„Zlepšiť sa vo verbálnom aj neverbálnom prejave na verejnosti nám pomôže aktívna účasť na stretnutiach. Pri kratších prejavoch si viem precvičiť rýchle reakcie a rozmyslieť si za pár sekúnd, čo budem hovoriť ďalšiu minútu, učím sa improvizovať. Pri pripravenom prejave si cibrím pamäť aj gramatiku. Zároveň sa viac dozvieme o kolegoch a je to zábavný tréning bez stresu.“*

Zaujali vás tieto vyjadrenia? Vyskúšajte si Toastmasters v nemčine na vlastnej koži.

Napísala: Katarína ŠIMKOVÁ