PUBLIC SPEAKING

Profesor - Dinu Alina; Colegiul Național „B.P. Hasdeu”, Buzău;

Public speaking

Ești îngrozit de ideea de a ieși în fața clasei și de a spune câteva cuvinte (la orice materie, nu doar la mate...)?

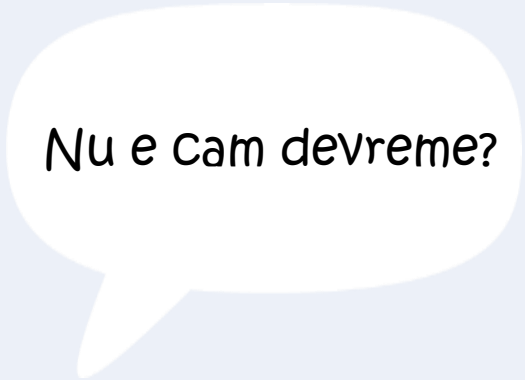
Ai vorbi o oră întreagă în fața celorlalți, dar simți că ideile tale nu prea ajung la ei?

Vrei să înveți cum să-ți organizezi zecile de idei pe care vrei să le prezinți la un proiect?

Ai venit la cursul potrivit!!

Public speaking

Exersarea vorbitului în public...



Care dintre următoarele exemple sunt situații în care exersăm vorbitul în public?

Ridici mâna la mate și explici rezolvarea unei probleme dificile.

Ai luat premiul I la concursul de creație ,,I.L. Caragiale!” – organizat în școala ta - și trebuie să ții un discurs în fața colegilor și a profesorilor.

Îți convingi părinții să-ți cumpere un cățel, acum, când tocmai v-ați mutat la casă.

Încerci să-ți convingi colegii – o pauză întreagă – că .....

VORBITUL ÎN PUBLIC (PUBLIC SPEAKING)

Procesul prin care transmitem un mesaj valoros către un public/un receptor.

➔ Care este disciplina/ Care sunt disciplinele la care se învață abilitățile de a vorbi în public?

Ce superputeri îți dă abilitatea de a vorbi în public?

Exersând vorbitul în public, înveți

Să ai încredere în tine

Să-i inspiri pe ceilalți prin puterea cuvintelor tale

Să construiești relații puternice cu ceilalți (colegi, profesori, părinți, prieteni)

Public speaking

EXERCIȚIU

Scrie trei motive care justifică nevoia ta de a avea un cățel. Spune-le cu voce tare în fața clasei, imaginându-ți că vorbești cu părinții tăi! Pentru a fi convingător, anticipează nevoile/temerile lor în legătură cu ideea de a avea un cățel. Nu uita să fii respectuos/respectuoasă!

EMOȚIILE – Cum le gestionăm?

„Singurul lucru de care trebuie să-ți fie frică este însăși frica!”
(Franklin D. Roosevelt)

- Cine se teme să vorbească în public?
- Care sunt motivele pentru care aveți aceste temeri?

Public speaking

Din fericire, există soluții: EXERSARE EXERSARE EXERSARE

Depășirea fricii de a vorbi în public îți dă ocazia de a-ți face cunoscute ideile.

Emoțiile pot fi privite drept entuziasm, interes, pasiune și astfel, devin un instrument pentru transmiterea mesajului, nu un obstacol în calea lui.

Public speaking

- **Care este lucrul/animalul/situația de care te-ai temut foarte mult cândva și de care acum nu te mai temi?**

- **Cum te-ai simțit când ai înfruntat acea temere? Dar când ai depășit-o?**

Public speaking

- **Cum reacționezi când mesajul discursului tău este respins?**

Public speaking - instrumente

În fața unei respingeri, ai câteva soluții simple:

- Respingerea mesajului nu înseamnă respingerea ta!
(Ești mult mai mult decât o idee)

- Nu te definește respingerea în sine,
ci reacția ta la respingere

- Respingerea poate fi transformată într-o nouă încercare
(îmbunătățită/adaptată la feedback)

- Respingerea poate deveni o sursă de învățare

Nu ești primul om al cărui discurs a fost
întâmpinat cu critici/contraexemple

Public speaking

Martin Luther King Jr.

Winston Churchill

Public speaking

CHESTIONAR

1. Cum mi-aș aprecia competențele de comunicare în prezent?

a) Medii
b) Sub medii
c) Peste medii

2. Sunt un bun scriitor?

a) Mediu
b) Sub medie
c) Peste medie

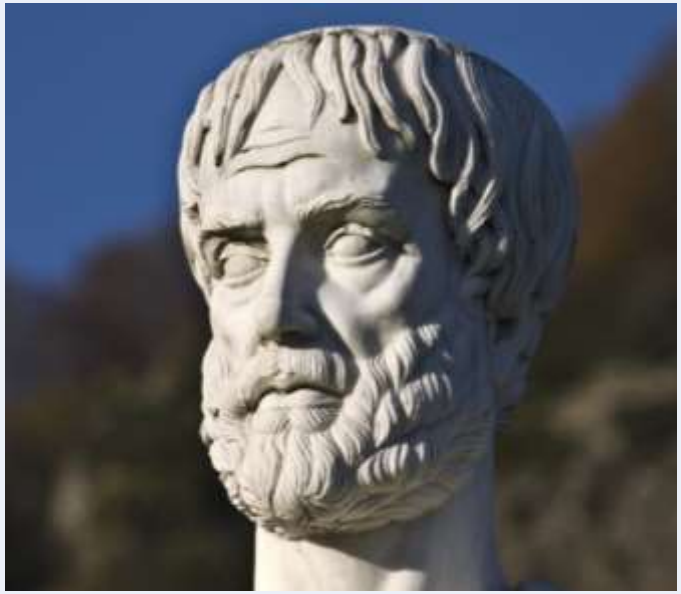
3. Sunt un bun vorbitor?

a) Mediu
b) Sub medie
c) Peste medie

4. Care este aspectul de care mă tem/în legătură cu care sunt îngrijorat în legătură cu ideea de a vorbi în public?

Public speaking - istorie

- Știai că vorbitul în public este vechi de 2500 de ani?
- În Grecia Antică, bărbații trebuiau să țină discursuri pentru a arăta că sunt buni cetățeni.
- Unul dintre cei mai buni oratori din istorie este filozoful grec Aristotel.



Public speaking - istorie

A vorbi în public pentru a convinge
Modelul lui Aristotel

LOGOS
Argumentarea prin apel la credibilitatea unui vorbitor

PATHOS
Argumentatea prin apel la emoție (povești/anecdote)

ETHOS
Argumentarea prin apel la cuvânt (logică, motive; fapte/statistici)

Public speaking

EXERCIȚIU

Alege una dintre temele de mai jos și scrie câte un exemplu pentru fiecare component – ETHOS, PATHOS, LOGOS;

Cere-le părinților tăi (în mod convingător):

a) Un căţel
b) Un telefon nou
c) O soră/un frate

Public speaking - istorie

CICERO

- Cele 5 elemente-cheie (canoane) ale retoricii:
  - **Invenție;**
  - **Aranjament;**
  - **Stil;**
  - **Memorie;**
  - **Livrare;**

Public speaking

Comunicarea eficientă

Dacă prezinți mesajul potrivit ascultătorilor potriviți la momentul potrivit, comunici eficient.

Un discurs eficient include elemente de:

Comunicare verbală:

1. Scrisă
2. Orală

Comunicare nonverbală
(contact vizual, expresia feței, gesturi, postură, limbajul corpului)

Public speaking

EXERCIȚIU

Scrie un discurs de aproximativ 10 rânduri, în care să consolezi un coleg/o colegă care a luat notă mică la testul de la mate.
Nu uita să fii autentic, empatic, persuasiv!
Prezintă discursul în fața clasei!
Roagă-ți colegii să prezinte 2-3 aspecte legate de cele trei componente ale comunicării, pe care le-au observat în timpul discursului tău. (gesturi, limbajul corpului, cuvinte, tonul vocii etc.)

Public speaking

NONVERBALUL

- Ați observat cum se schimbă discursul unui profesor în funcție de emoțiile/starea acestuia?

- Ai prezentat vreodată un proiect în fața clasei fiind obosit/supărat? Care ar fi soluțiile pentru a-ți ridica nivelul de energie în astfel de cazuri?

FACT FILE:
Suntem mult mai atenți la emoțiile unui vorbitor decât la ideile sale.

Public speaking

Există trei elemente ale comunicării nonverbale care influențează ascultătorii unui mesaj:

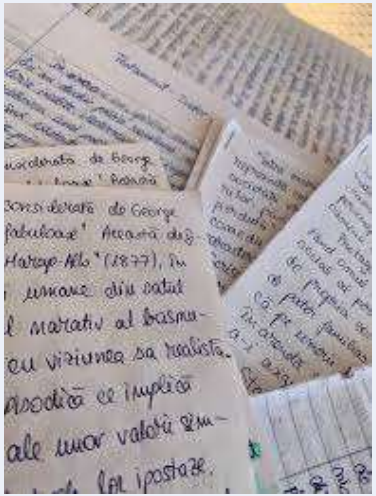
POSTURA	**CONTACTUL VIZUAL**	**LIMBAJUL CORPULUI**

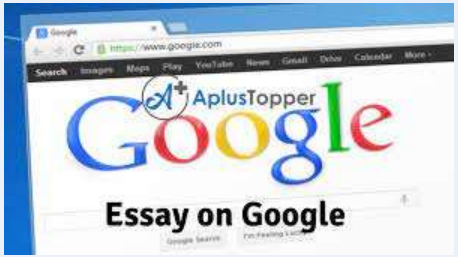
Public speaking

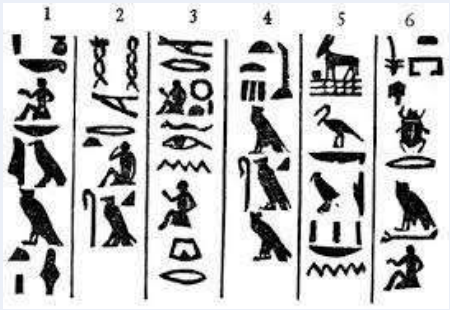
Expresia deschiderii

Public speaking

Textul scris – expresia sinelui







Charles de Gaulle

Apelul din 18 iunie, 1940

”But has the last word been said? Must we abandon all hope? Is our defeat final and irremediable? To those questions I answer - No! ”

FACT FILE:

Puterea de a-și alege cuvintele cu atenție poate face diferența dintre un discurs reușit, cu impact asupra ascultătorilor și unul mai puțin convingător.

Public speaking

Comunicarea scrisă:

- Structuri logice, clare
- Reguli gramaticale
- Vocabular inspirat

Public speaking

EXERCIȚIU

Scrie un paragraf foarte convingător (2-3 rânduri) despre cuvântul ,,SUCCES”.
Scrie și o versiune mai puțin convingătoare a aceluiași paragraf.
Prezintă-le în fața clasei. Discută cu colegii tăi despre diferențele dintre ele.

Public speaking

INFLUENȚA (Cum îi inspirăm pe ceilalți?)

- Efectul (impactul) pe care mesajul nostru îl are asupra celorlalți.
- Felul în care comunicăm un mesaj către ascultători influențează modul în care aceștia îl primesc!

Exemplu: discuție între membrii unei echipe, la realizarea unui proiect:

- Sigur soluția mea e mai bună! Facem cum zic eu, să nu mai pierdem timpul!
- Avem multe idei faine! Putem încerca ideea propusă de mine, ca soluție mai rapidă, și apoi vedem cum merge.

Public speaking

EXERCIȚIU

Scrie un paragraf prin care să rezolvi următoarea situație: Ești pe terenul de fotbal/baschet/handbal etc. și echipa adversă contestă un punct înscris de ai tăi și începe să strige/să jignească.

Public speaking

Ești un vorbitor care convinge dacă:

- vorbești cu pasiune (cu patos);
- ești autentic;
- ești convingător;
- ești încrezător:
- ...

Continuă lista și compune profilul unui bun vorbitor în public.

Public speaking

Orice vorbitor în public:

- Planifică
- Pregătește
- Învață de la alți vorbitori
- Exersează, exersează, exersează

Public speaking

Încrederea în sine se construiește!

Folosește strategii simple.

Ai încredere în forțele tale.

Depășește-ți eșecurile! Învață din ele!

Înfruntă-ți temerile!

Public speaking

Care sunt acțiunile unui vorbitor autentic?

Spune adevărul

Elimină distanțele față de public

Spune povești personale

Public speaking

Empatia

- Empatie – abilitatea de a ne conecta cu trăirile/emoțiile celorlalți.
- Empatia este o abilitate care se exprimă doar în conversațiile particulare? (unu la unu)
- Cititul este una dintre cele mai eficiente activități prin care se poate exersa empatia.

Public speaking

EXERCIȚIU

Alege un personaj dintr-o carte citită, care a fost pus într-o situație dificilă: a fost nedreptățit, a pierdut ceva important/pe cineva drag etc. Scrie o scrisoare de aproximativ 10 rânduri în care să-i explici că îi înțelegi trăirile și că îl susții în încercarea de a depăși situația.Nu uita să descrii felul în acre tu înțelegi emoțiile, trăirile eroului/eroinei tale.

Public speaking

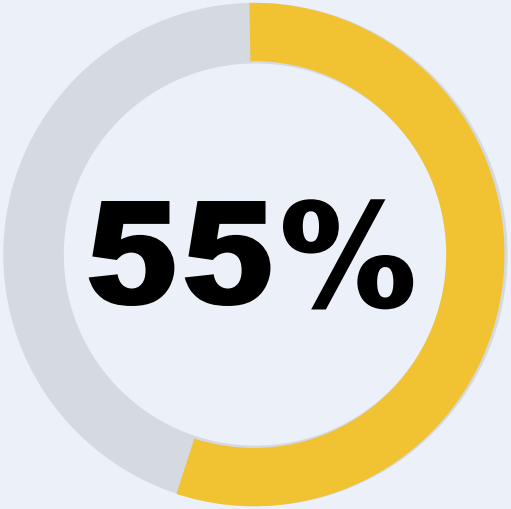
Mod de a gândi (mindset) – un set de gânduri, atitudini;

- Mod de a gândi (mindset) (după Carol Dweck):
  „Fixed” – crede că inteligența e fixă, nu poate fi îmbunătățită;
  „Growth” – crede că e capabil să învețe, să evolueze;

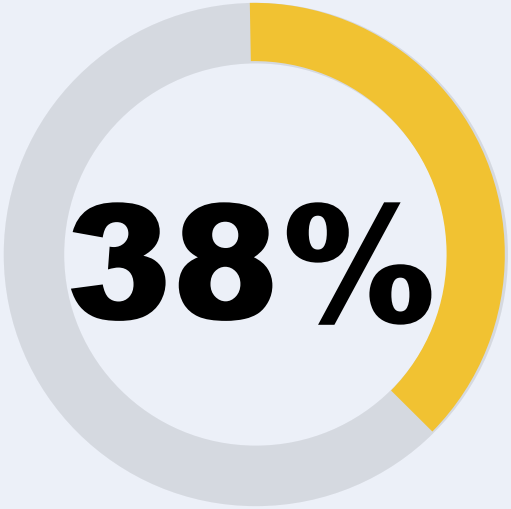
Cum se dezvoltă un mod de a gândi (mindset) pozitiv în comunicare?

Cum își poate influența mindsetul modul de a comunica?

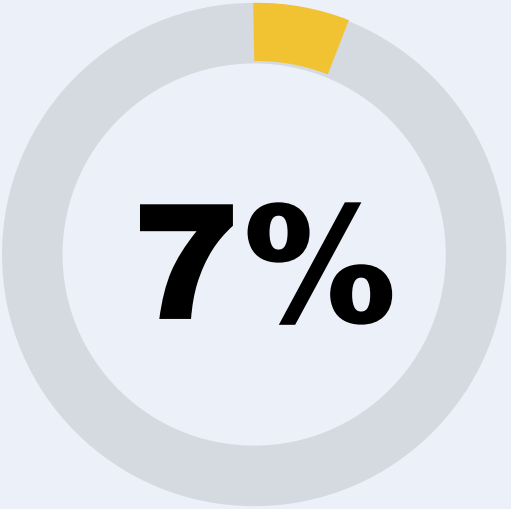
Componența comunicării:



Limbajul corporal



Tonul vocii



Comunicare verbală

Public speaking

Valorile împărtășite

Valoare – credințele noastre despre ceea ce credem că este important în lume; judecăți morale; răspunsuri la comportamentul celorlalți; angajamente față de idealurile noastre și ale comunității în care trăim

Exemple: bunătate, loialitate, compasiune, ambiție, leadership

MINI TEST!

Care sunt lucrurile care te fac să te simți bine?

Care sunt lucrurile care te supără?

Care sunt lucrurile care te entuziasmează?