

5 SFATURI ÎN DOBÂNDIREA CURAJULUI DE A VORBI ÎN FAȚA OAMENILOR

DANIELA ORMENIȘAN



INTRODUCERE

De ce este atât de importantă comunicarea?

Ne naștem să fim persoane sociabile sau putem să dezvoltăm această abilitate?

Ce poate să îți aducă bun un astfel de proces?

Cei mai mulți dintre noi ne dăm seama și avem o intuiție dacă ne aflăm lângă o persoană sociabilă, prietenoasă și cu charismă. În același timp, unii dintre noi presupunem că este un talent al acestor oameni...sau așa s-au născut.

Adevărul este că aceste persoane care dețin excelente abilități de relaționare și comunicare, indiferent că sunt înnăscute sau nu, au consolidat, perfecționat și practicat aceste trăsături. Unii cunosc **secretul** dar tu ce preț ai pune pe această abilitate de a comunica și stabili relații?

”Principalul criteriu pentru avansare și promovare în viața profesională este abilitatea de a comunica eficient.”-
Harvard Business Review

Fiecare carte pe care am citit-o, la fiecare curs la care am participat, am plecat de acolo cu următoarea idee: Comunicarea reprezintă reciprocitate- un instinct subconștient de a înapoia ceea ce ai primit.

Când faci cuiva un compliment, acea persoană nu doar că te va plăcea dar va încerca să ți-l întoarcă. Dacă pari retras și tăcut, oamenii te vor considera neprietenos și așa se vor comporta cu tine. Dacă vei avea o atitudine pozitivă și îi vei ajuta pe cei din jurul tău, vei fi tratat în aceeași manieră.

Nu putem trăi, avea succes și un sentiment de siguranță fără să nu avem oameni în jurul nostru și să nu comunicăm. Avem nevoie să știm să **comunicăm realmente** cu ceilalți.



Comunicarea înseamnă ceea ce spunem dar și felul cum spunem iar acest lucru are un impact major în succesul sau eșecul nostru, în dezvoltarea și menținerea relațiilor. Aici apare semnul de întrebare...**Pot eu să fiu bun la asta?**

Da, **POTI!** Nu este nevoie să fii înnăscut cu această abilitate. O poți învăța și dezvolta oricând dorești. Este nevoie de dorință, implicare și consecvență.

Ca orice lucru, implică un proces de învățare. Cu cât vei face lucru acesta mai mult, mai des, cu atât mai rapid îți vei îmbunătăți aceste abilități.

Așa cum spune Hayle Hawthorne, ” Stăpânirea abilităților de comunicare este o călătorie care necesită timp.” Eu pot să îți spun că merită fiecare pas!

Acum închipuie-ți că îți prezinți mai eficient ideile în fața șefului, la întâlnirile cu clienții te duci mult mai entuziasmat și încrezător iar atitudinea ta poate inspira și motiva colegii de muncă să se implice în proiectele comune.

Cum te simți? Ce rezultate ai obține dacă ai avea toate acestea? Care ar fi planurile tale în ceea ce privește creșterea ta?

Iată motivul acestui material: **5 Sfaturi în Dobândirea Curajului de a Vorbi în fața Oamenilor.**

Le-am scris și explicat într-un mod simplificat pentru tine, pentru că puterea lor este în practică.

Haide să vedem în continuare, care sunt sfaturile pe care să le folosești atunci când vrei să îți crești încrederea în fața unui public:

Sfatul #1 Dorința de a începe ...cu tine

Știu că ai auzit și vei auzi mereu acest clișeu: pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de a vorbi în public ai nevoie să îți controlezi emoțiile.

Când oamenii se înscriu în cluburile de comunicare pentru a învăța să vorbească în public, au aceleași obiective : să își depășească teama de a vorbi în fața oamenilor, să aibă mai multă încredere să își expună părerea și să aibă rezultate mai bune prin prisma job-ului.

Dacă vrei să îi cucerești pe cei din jurul tău, ai nevoie să fii un învingător sau cel puțin să începi să devii unul. De aceea primul pas este foarte important.

Este absolut normal să avem anxietate și nesiguranță dar de un lucru poți să fii sigur: practica te va ajuta să treci peste și mai mult decât atât, vei dobândi încredere și siguranță de sine.



Este nevoie de această etapă pentru că nu poți să îi spui unui introvertit, să devină confortabil și încrezător atunci când vorbește în fața oamenilor și asta să se întâmple cât ai zice pește.

Nu te descuraja, sfaturile pot fi puse în practică. Nu vreau să îți faci griji, ai tot suportul meu pentru a-ți îmbunătății și însuși aceste lucruri.

Iată câteva moduri prin care poți să începi să faci asta:

1. Recunoaște-ți valoarea

De multe ori suntem puși la pământ de deciziile luate sau de circumstanțele avute. Pentru că nu le putem controla pe toate, ne simțim lipsiți de valoare, nesemnificativi și neputincioși. Dar indiferent ce s-a întâmplat sau ce se va întâmpla, ai măreție în tine. Chiar dacă te-ai bâlbâit, nu ai știut să răspunzi sau te-ai simțit inferior față de ceilalți, nimeni nu îți va lua valoarea ta. Nu uita asta!

2. Crește-ți valoarea

Știi asta, știi că ești valoros, știi că ești iubit și apreciat. Felicitări! Următorul pas este să ai încredere în tine și să îți arieți valoarea, să îți dezvolți abilitățile și să ai puterea să te accepți.

Cu toții amânăm lucruri, avem obiceiuri proaste însă putem să îmbunătățim aceste lucruri. Avem nevoie de o decizie.

Vrei să îți depășești tractul de a vorbi în fața oamenilor, începe să faci asta.

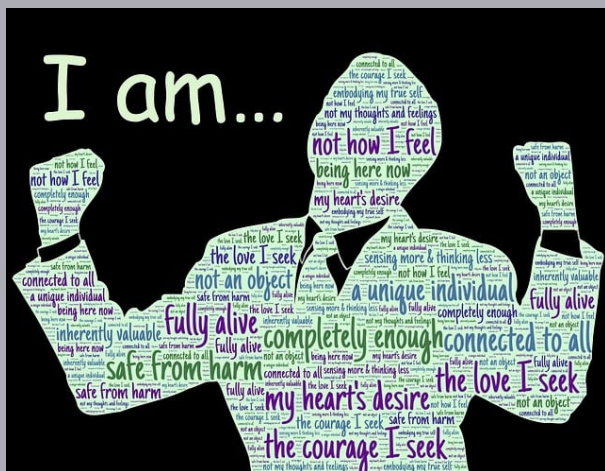
Vrei mai multă încredere pentru a te exprima, fă pasul de a te expune în astfel de situații.

Vrei să ai rezultate mai bune, pune în practică strategii de relaționare și comunicare cu ceilalți.

3.Ai încredere în tine

Eu am încredere în tine că poți face asta, tu ai?

De aceea am creat acest material pentru tine, pentru că vreau să te ajut. Aceste sfaturi mi le amintesc mereu și mă ajută mult. Vreau să îți fiu suport în această direcție așa că ți le împărtășesc și ție.



Nota bene!

Uită de orice te face să te simți nesigur.

Întreabă-te cum poți să fii tu în toată unicitatea ta?

Fă-ți o listă cu ce ai vrea să îmbunătățești la tine și care ar fi primul pas în această direcție.

Nu uita: dă-ți timp.

”Capacitatea de a vorbi cu success este ceva dobândit mai degrabă decât un dar.”-William Jennings Bryan

Sfatul #2 Cunoaște-ți subiectul despre care vorbești

Dacă nu te-ai gândit bine, nu ți-ai planificat și nici nu știi exact ce vrei să spui, parcă nu te simți prea bine, mai ales când știi că ai oameni în fața ta. Este ca situația în care ai juca dard pe întuneric și te-ai aștepta să faci punctajul maxim. Cu toții am trecut pe acolo iar în loc să ne învățăm lecția, ne-am ales cu multă vinovăție, frustrare și teamă.

Nu este nimic mai neliniștitor decât nepregătirea. Nu îți face una ca asta. Dacă te prețuiești și respecti publicul, oportunitățile și munca pe care o depui, **pregătește-te.**

Alege o temă care îți place, despre care știi multe și te energizează când vorbești. Te vei simți încrezător să știi că poți împărtăși cu ceilalți ceea ce știi despre subiectul respectiv. O mare parte din nervozitatea generată de temerile avute, va dispărea odată cu pregătirea.

Sfatul #3 Afișează siguranță

A spus-o marele psiholog american, William James: ”... așadar, ca să te simți curajos, poartă-te de parcă ai fi curajos, folosește-ți toată voința în acest scop, iar atunci e foarte probabil ca un acces de curaj să-i ia locul celui de frică. ”

Aplică acest sfat! Ca să ai un gram de curaj suplimentar când ești în fața unor oameni, poartă-te ca și cum l-ai avea deja. Bineînțeles, acest lucru nu se aplică dacă nu te-ai pregătit. Știind despre ce vei vorbi, trage aer în piept, relaxează-ți mușchii înainte de a da ochii cu publicul și crede-mă că vei prinde elan. Stai cu umerii dreupți, privește-ți oamenii care te ascultă și începe să vorbești fiind sigur pe tine, pentru că tu știi despre ce vorbești.

”Nu vreau să o dau în bară”, ”Dacă o să mă împiedic și voi cădea?”, ”Dacă nu mă vor asculta?”. Sună cunoscute toate gândurile astea, nu-i așa?

Nu este vorba despre tine!

Suntem atât de atenți la modul în care vom greși încât uităm de ce suntem acolo și de ce vorbim. Lasă teama de cum areți să nu îți împiedice scopul de a transforma și inspira oamenii cărora le vorbești.

Dacă într-adevăr ești pasionat de subiectul respectiv, te vei concentra mai mult pe audiență și îți va fi mult mai ușor să treci peste toate emoțiile pe care le simți.

Ai un mesaj de transmis. Rămâi concentrat pe acest lucru și pune suflet în el. Crede în mesajul tău și vorbește foarte ferm despre acest lucru.

Cu cât vei face asta mai des, cu atât mai mult vei simți cum nivelul de siguranță crește și devii stăpânul emoțiilor tale.

Sfatul #4 Cunoașterea publicului

Un vorbitor, un comunicator își cunoaște oamenii cu care vorbește. Acest aspect te ajută să îți pregătești mesajul pe care vrei să îl transmiți. În această etapă sunt **3 întrebări** pe care vrei să le ai mereu în minte când vrei să obții un răspuns favorabil din partea ascultătorilor.



Chiar dacă este un public numeros sau nu, este important să știi de unde provin, care sunt cunoștințele lor, aspectele generale legate despre subiectul despre care vei vorbi, despre convingerile lor, pregătirea și apartenența lor la comunitatea din care fac parte. Cu cât aduni mai multe informații, cu atât mai ușor poți să te adaptezi în preajma lor.

1. Cui mă adresez?
2. Ce vreau să știe, să creadă, sau să facă după ce ascultă mesajul meu?
3. Care este cea mai eficientă modalitate de a-mi alcătui și prezenta ideile pentru a realiza acest scop?

Aceste răspunsuri vor influența pregătirea și organizarea ideilor. Sunt multe aspecte, dar ceea ce este important este să creezi o legătură cu ascultătorii, prin elemente și experiențe comune. Cu cât te identificei mai mult cu ei, cu atât mai ușor va fi să te conectezi și ei să te asculte.

Pune-te în locul lor, percepe mesajul din prisma lor, anticipează întrebări și construiește-ți discursul pentru a putea fi pus în practică.



Sfatul #5 Exerseaza, exersează, exersează

Am lăsat la urmă acest sfat deoarece este cel mai important. Ține minte...informația nu schimbă viați, ci ceea ce faci cu ea.

Dacă vrei să ai mai mult curaj, să îți depășești teama de a vorbi în fața oamenilor și să fii mai încrezător în public, ai nevoie să te ridici și să vorbești, să te expui și să testezi.



Toate sfaturile, toate recomandările și experiențele se traduc și se simplifică la acest sfat : **Exerseaza, exersează, exersează.**



Roosevelt,ne-a transmis acest sfat...”vorbitorului nu curaj îi trebuie, ci control asupra lui însuși...la care nu poate ajunge decât prin exercițiu practic. Numai prin obișnuință și exersare repetată a stăpânirii de sine, emotivitatea poate fi complet adusă sub control. În cea mai mare parte, ține de obișnuință, în sensul de efort repetat și exercitare repetată a voinței: vorbitorul va deveni tot mai puternic de fiecare dată când vorbește.”

Așadar, perseverența este cea care te scapă de teama pe care o simți când te afli în fața unui public.

Acțiunea este cea care îți arată că ai toată puterea, curajul și resursele necesare să depășești această neîncredere și lipsă de curaj.

Alegeți subiectul și fă un video de 3 minute. Exersează-l, înregistrează-te și trimite-l pe adresa mea de e-mail :daniela.ormenisan@gmail.com pentru a stabili împreună o întâlnire în care să vorbim despre cum poți să îți perfecționezi tehnica de livrare a unui mesaj.



Ai răbdare, practică și vei ajunge repede acolo unde vrei să fii, mai ales dacă te vei lăsa ghidat.

Voi fi sinceră cu tine, stăpânirea vorbitului în public este un exercițiu continuu. Presupune implicare în procesul de învățare care începe prin a-ți accepta propriile frici, preocupări, neajunsuri, că nu ai o voce frumoasă, că gesticulezi prea mult sau prea puțin, că te bâlbâi sau vorbești prea încet sau prea puținăiat.

Nimeni nu s-a născut cu această abilitate stăpânită 100%. Ceea ce avem nevoie să știm este că încrederea te ajută să câștigi credibilitate, să faci o impresie bună, să faci față presiunii și provocărilor personale și profesionale.



CONCLUZII

Sper că prin ceea ce am împărtășesc cu tine, ai înțeles mai bine că orice teamă, neîncredere și lipsă de curaj poate fi dobândită.

Comunicarea și vorbitul în public sunt abilități fără de care nu putem să ne conectăm cu oamenii din jurul nostru, să ne transmitem ideile și viziunea cu încredere și claritate.

Sfaturile din acest e-book te pot ajuta să depășești provocările vorbitului în public și să-ți îmbunătățești abilitățile în această direcție.

Cu mentalitatea, pregătirea și practica potrivită, fiecare dintre noi putem să ne dezvoltăm această artă de a vorbi convingător în public. Sper că acest ghid a fost o resursă valoroasă pentru tine și că te va ajuta să faci primi pași în direcția acțiunilor tale.

Nu uita, pe mine mă găsești la adresa și contactul de mai jos dacă simți că îți pot fi de folos în această direcție și dacă vrei să continuăm împreună dezvoltarea acestor abilități.

Cu deosebit respect,

Daniela Ormenișan

DIO