

## **KAKO ĆU ODRŽATI IZLAGANJE PRED KOLEGAMA?**

### **Strah od javnoga nastupa**

*Srce vam ubrzano lupa, izgubljeni ste i teško se koncentrirate? Imate osjećaj da ćete svakog trenutka stati i da nećete moći nastaviti dalje? Strah vas je da ćete se osramotiti pred grupom ljudi?*

Strah od javnog nastupa normalan je i prirodan osjećaj. Kada nije izraženog intenziteta, naziva se trema pred nastup ili izlaganje. Tremu imaju svi, glumci prije predstave, pjevači prije koncerta, profesori prije predavanja, političari prije javnih govora, pa tako i studenti prije održavanje seminara ili govorenja pred grupom kolega. U pozadini treme nerijetko se krije sasvim prirodan strah od toga da ćemo se osramotiti ili da ćemo doživjeti negativne kritike.

- Ipak, strah od javnog nastupa može poprimiti takav intenzitet da osoba ima osjećaj kao da slijedi velika katastrofa.
- Sve uglavnom započinje od blagih tjelesnih simptoma koje osoba može imati: drhtanje glasa, suhoća grla i usta, zamuckivanje, drhtanje ruku, blago crvenjenje, lupanje srca, znojenje i sl.
- Nastavak slijedi u obliku usmjeravanja pažnje na simptome te daljnjeg razbuktavanja straha zbog osjećaja da će netko te simptome vidjeti i da će se prvotni strah od osramoćivanja ostvariti. Simptomi se tada intenziviraju.
- Osoba ima osjećaj kako bi najradije pobjegla iz situacije, no to najčešće ne čini jer bi to sigurno dovelo do osramoćivanja.
- Moguće je da se dogodi i tzv. „blokada“. Misli su toliko okupirane sadržajem straha, praćenjem simptoma, da osoba zaboravi sadržaj i prestane govoriti. Tada postoji opasnost od toga da strah naraste do razine paničnog napada.

### **Kako smanjiti tremu?**

#### 1. Prije izlaganja:

- Ako pripremate prezentaciju o kojoj ćete izlagati, pripremite je dovoljno dobro (uvježbajte je tako da znate što u kojem trenutku govorite).
- Kada ste spremni, izložite se pred prijateljima i obitelji (napravite situaciju kao kada ste u učionici, govorite pred računalom, naglas, te zamislite da su oni vaši kolege). To ponovite više puta kako biste vidjeli da se trema smanjuje te da vama ide sve bolje i bolje.
- Kritične situacije u prezentaciji dodatno doradite. Osmislite neke fraze za početak prezentacije, kao i za kritična mjesta u prezentaciji.
- Uvježbajte neke tehnike relaksacije (disanje, opuštanje,...).

#### 2. Za vrijeme izlaganja:

- Na samom izlaganju razmišljajte o tome kako je u redu što vas je strah te kako to nije razlog za sramoćenje. I drugi koji izlažu osjećaju strah.
- Mirno dišite, koncentrirajte se na ono što govorite, a ne kako govorite.
- Imajte **vodu u blizini**, može vam dati sigurnost.
- Pogled prema publici usmjerite blago iznad glava slušatelja (tako vam njihova lica neće odvlačiti pažnju, a ostavljat ćete dojam kao da ih gledate te da upravo njima govorite).
- Razmišljajte o onome što govorite, a ne što sve može poći po zlu.

#### **Zapamtite!**

1. *Ljudi koji vas slušaju imaju vrlo vjerojatno iste teškoće kada su na vašem mjestu!*
2. *90% ljudi navodi da ima strah od izlaganja ili javnog nastupa!*
3. *Strah od javnoga nastupa može se naučiti kontrolirati!*