**Jak pokonać tremę podczas wystąpienia?**

**Stres jest nieodzownym elementem wystąpień publicznych. Bez względu na to czy prowadzisz prezentacje dla partnerów biznesowych, szkolisz pracowników, czy też wygłaszasz prelekcje podczas branżowych konferencji, prawdopodobnie obawiasz się reakcji publiczności. Stresu nie da się uniknąć całkowicie – można go jednak zminimalizować.**

Zdaniem psychologów, wystąpienia publiczne plasują się w czołówce tzw. największych stresorów, czyli czynników, które wywołują w ludziach stres.

- Wszystkie wystąpienia mają wspólny mianownik – „ja z moją ideą staję przed innymi ludźmi, przed publiką” – mówi Ilona Rajchel, która w firmie Effect Group prowadzi szkolenia z profesjonalnych wystąpień publicznych. – Stres, który w takiej sytuacji się pojawia, dla niektórych osób jest mobilizujący, to tzw. eustres. Dla innych z kolei jest to stres paraliżujący, tzw. dystres. Jeśli należysz do drugiej grupy, przygotowanie jest konieczne – podkreśla.

**Jak przygotować się do wystąpienia?**

Bez względu na rodzaj wystąpienia, przygotowanie do niego może wyglądać podobnie. Na początek należy ustalić cel, a więc to, co chcemy swoją prezentacją czy prelekcją osiągnąć. Ważne jest również określenie grupy docelowej, tak aby treść oraz styl wypowiedzi były dostosowane do oczekiwań, wiedzy i możliwości słuchaczy.

Dobrym pomysłem może być również nagranie przynajmniej fragmentów swojego wystąpienia kamerą. Dzięki temu będziemy mogli sprawdzić, jak wyglądamy, kiedy mówimy (mimika, gesty), a także, czy nasze wypowiedzi są zrozumiałe (dykcja) i brzmią interesująco (sposób mówienia). Warto ustalić, co jest naszą najmocniejszą, a co najsłabszą stroną. Są też takie elementy, które różnią się od siebie w zależności od rodzaju wystąpienia i to one określają, na jaki aspekt przygotowań powinniśmy postawić akcent.

- Gdy przeprowadzasz prezentację w firmie, w której pracujesz, nie musisz budować autorytetu od zera, nie robisz już pierwszego wrażenia. Możesz więc bardziej skupić się na elementach merytorycznych, na celu. Z kolei wypowiedź przed kamerą wymaga przygotowania wizualnego, pracy nad głosem i mimiką – mówi Ilona Rajchel.

**Czego najbardziej się obawiamy?**

Odczuwanie stresu, choć wspólne wszystkim ludziom, jest reakcją bardzo indywidualną. Różne osoby mają odmienny poziom wrażliwości na różne bodźce, odmienne sposoby reagowania i wreszcie, odmienne metody radzenia sobie z nimi. Najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem jest stworzenie swojej własnej strategii. A to wymaga obserwowania samego siebie. Powinniśmy ustalić, czy tym, co wywołuje w nas największy stres są spojrzenia odbiorców, czy może nasze własne, destrukcyjne myśli.

Zazwyczaj trema wynika z obawy, że nie spełnimy cudzych oczekiwań, że zostaniemy źle ocenieni. A dopatrywać możemy się tego na wiele sposobów, np. obserwując mimikę słuchaczy, uznając niektóre pytania za złośliwe, czy nawet mierząc się ze sprzętem, który często zawodzi w najgorszym możliwym momencie.

- Faktem jest, że prawdopodobnie żaden występ nie spodoba się wszystkim! Musisz się z tym pogodzić. Nawet wielcy mówcy, znani z historii, mieli swoich krytyków. Najważniejsze, żeby mieć świadomość, jaki jest cel i starać się go osiągnąć. Jeżeli z góry założysz, że nie wszyscy będą zadowoleni, zyskasz większy dystans do siebie oraz swojego wystąpienia. Na szczęście nie istnieje wzór wystąpienia idealnego, do którego trzeba dążyć – zauważa trenerka Effect Group.

**7 sposobów na zmniejszenie tremy**

Świadomość tego, że jesteśmy dobrze przygotowani, może znacząco zmniejszyć tremę, ale prawdopodobnie nie wystarczy, by całkowicie pokonać jej destrukcyjne działanie. Trema ma bowiem więcej wspólnego z naszą wewnętrzną samooceną niż z rzeczywistością.

Ilona Rajchel proponuje, aby każde wystąpienie powiązać z kilkoma trikami, które pomogą w zmniejszeniu tremy.

l Dobrze się przygotuj – weź pod uwagę wskazówki z pierwszej części tego artykułu.

l Naucz się na pamięć kilku pierwszych minut wystąpienia (trema jest zazwyczaj największa na początku).

l Oddychaj spokojnie i głęboko – to naprawdę działa!

l Ustal, jakie są Twoje sabotujące (krytyczne) myśli i naucz się zastępować każde z nich pozytywnym stwierdzeniem.

l Rozpoczynając wystąpienie, złap kontakt wzrokowy z kimś sympatycznym, kto ci sprzyja.

l Miej przygotowane w zanadrzu anegdoty, żarty, które pomogą we wprowadzeniu luźniejszej atmosfery (ale uważaj, by były to żarty stosowne w danej sytuacji).

l Miej do siebie dystans i nie udawaj kogoś innego – możesz śmiało przyznać się do swojej tremy i żartować z niej (np. „dobrze, ze założyłem szerokie spodnie, dzięki temu nie widać, jak mi się trzęsą nogi ze strachu”).

I pamiętaj, że ćwiczenie czyni mistrza. Nasze doświadczenie przekłada się na większą swobodę, mniejszy stres, lepsze poznawanie i przewidywanie zachowań odbiorców, lepsze środki wyrazu. Jeśli więc dopiero zaczynasz swoją przygodę z wystąpieniami, nastaw się na to, że musisz włożyć nieco w wysiłku w udoskonalenie swoich prelekcji czy prezentacji i w opanowanie stresu.

Starając się uczynić swoje wystąpienia coraz lepszymi, bierz pod uwagę feedback, czyli informacje zwrotne od słuchaczy. Odbiorcy z pewnością dadzą Ci odczuć, na ile zadowoleni są z danego spotkania i jakie elementy wymagają poprawy. Jeśli wsłuchasz się w ich głosy i biorąc je pod uwagę, będziesz modyfikował swoje zachowania, Twoje wystąpienia będą stawały się coraz lepsze.

[Effect Group](http://www.effectgroup.pl)

Fot. Pixabay