

GREAT SPEAKERS
ARE MADE, NOT BORN.

E-BOOK

Fearless Speaker.

Jak pokonać strach przed wystąpieniami publicznymi i odkryć moc na scenie?

GRZESIEK HAŁADUS

self-mode
SPEAKER

ROZDZIAŁ NR 4

Śmierdzący problem mówcy

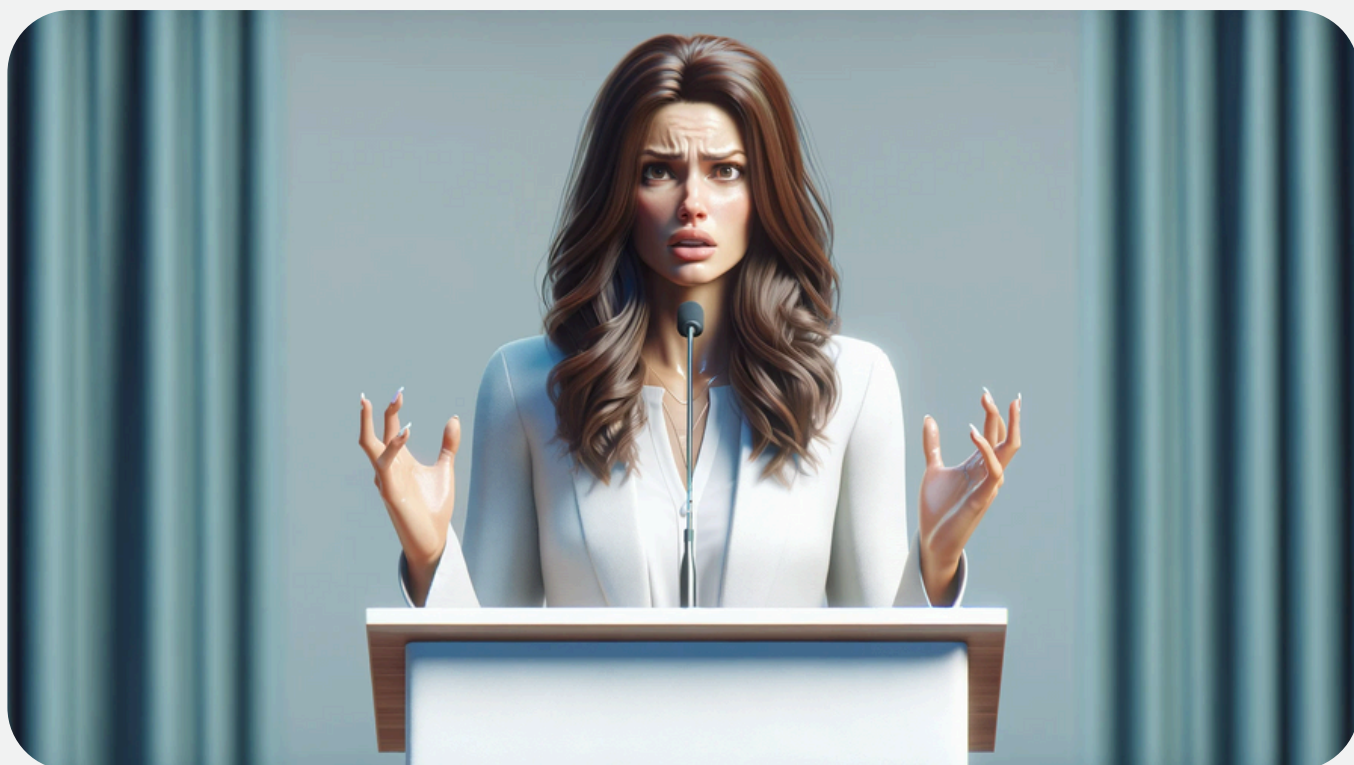
* Czyli jak zapobiegać i leczyć
zewnętrzne objawy stresu?

Zewnętrzne objawy stresu

PO CZYM POZNAĆ, ŻE SIĘ STRESUJESZ I JAK Z TYM WALCZYĆ?

Wielu z nas doświadcza stresu przed wystąpieniem publicznym, doznając nieprzyjemnych objawów fizycznych, które mogą utrudnić nam wygłoszenie przemówienia. **Zrozumienie przyczyn tych objawów i nauczenie się, jak je kontrolować, jest kluczem do sukcesu na scenie.** Skupimy się teraz na szeregu powszechnych zewnętrznych oznak stresu i na sposobach, aby je zminimalizować. Po kolei omówimy sobie:

- przyspieszone bicie serca,
- pocenie się i suchość w ustach,
- kotysanie się bioder,
- zbyt szybkie mówienie.



N.1 Przyspieszone bicie serca

Kiedy stajesz przed widownią, często Twoje serce zaczyna galopować jak wystraszony koń. Jest to doświadczenie znane wielu z nas - ten błysek adrenaliny, który sprawia, że nasze serce bije szybciej i mocniej. Przyspieszone bicie serca to nie tylko zjawisko fizjologiczne, ale i sygnał, który nasze ciało wysyła, mówiąc: *"Jesteśmy w stanie podwyższonej gotowości"*.

Niezależnie od tego, czy jesteś doświadczonym oratorem, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z wystąpieniami publicznymi, **przyspieszone bicie serca jest naturalną i powszechną reakcją organizmu. To oznaka reakcji "walcz lub uciekaj", która przygotowuje nas do działania.** Jednak w kontekście wystąpienia publicznego, tę energię trzeba ukierunkować właściwie, aby nie zdominowała ona naszego wystąpienia.

ZROZUMIENIE PRZYSPIESZONEGO BICIA SERCA

Zacznijmy od biologii. Przyspieszone bicie serca to bezpośredni wynik działania systemu hormonalnego, który uwalnia adrenalinę i noradrenalinę. Hormony te zwiększają przepływ krwi do kluczowych mięśni i organów, przygotowując ciało do szybkiej reakcji. To kompletnie normalne i nie oznacza, że cokolwiek jest z Tobą nie tak. Jest to po prostu Twój wewnętrzny mechanizm zaradczy radzący sobie ze stresem.

TECHNIKI ODDECHOWE

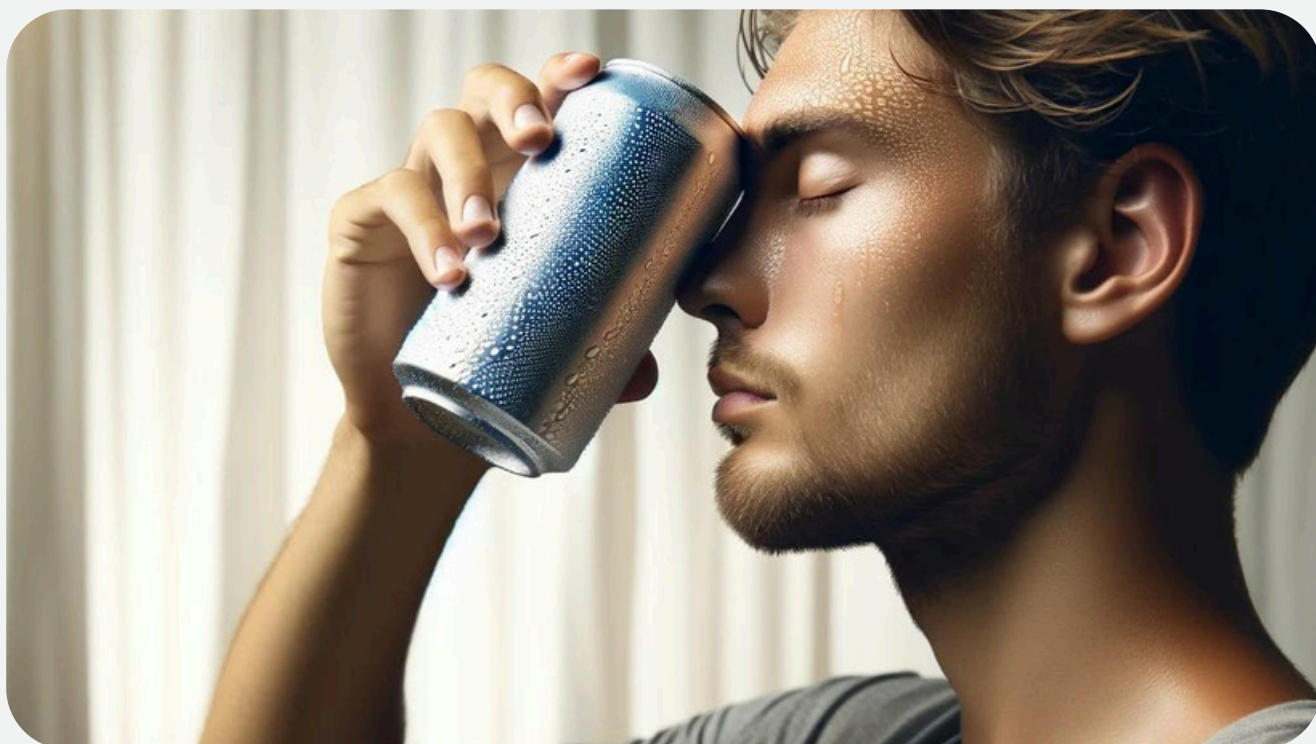
Najprostszą i najbardziej bezpośrednią metodą opanowania przyspieszonego bicia serca jest skupienie się na oddechu. **Głębokie, powolne wdechy przez nos (przez 3 sek.), zatrzymanie oddechu na kolejne 3 sekundy, a następnie wydech przez usta (przez 3 sek.) pomogą spowolnić układ nerwowy i ustabilizować rytm serca.** Ćwiczenie to jest proste, ale potężne i możesz je zastosować wszędzie: zarówno w kuluarach przed wystąpieniem, jak i na scenie, gdy czujesz, że emocje zaczynają Cię przytłaczać.

N.2 Pocienie się i suchość w ustach

Pocienie jest naturalną reakcją organizmu na stres, zarówno fizyczny, jak i emocjonalny. **Kiedy zbliża się moment wyjścia na scenę, nasz system nerwowy staje na baczność, mobilizując ciało do działania i wydzielając adrenalinę.** W konsekwencji gruczoły potowe działają na pełnych obrotach. To trochę podobny stan do tego, jakbyś miał gorączkę.

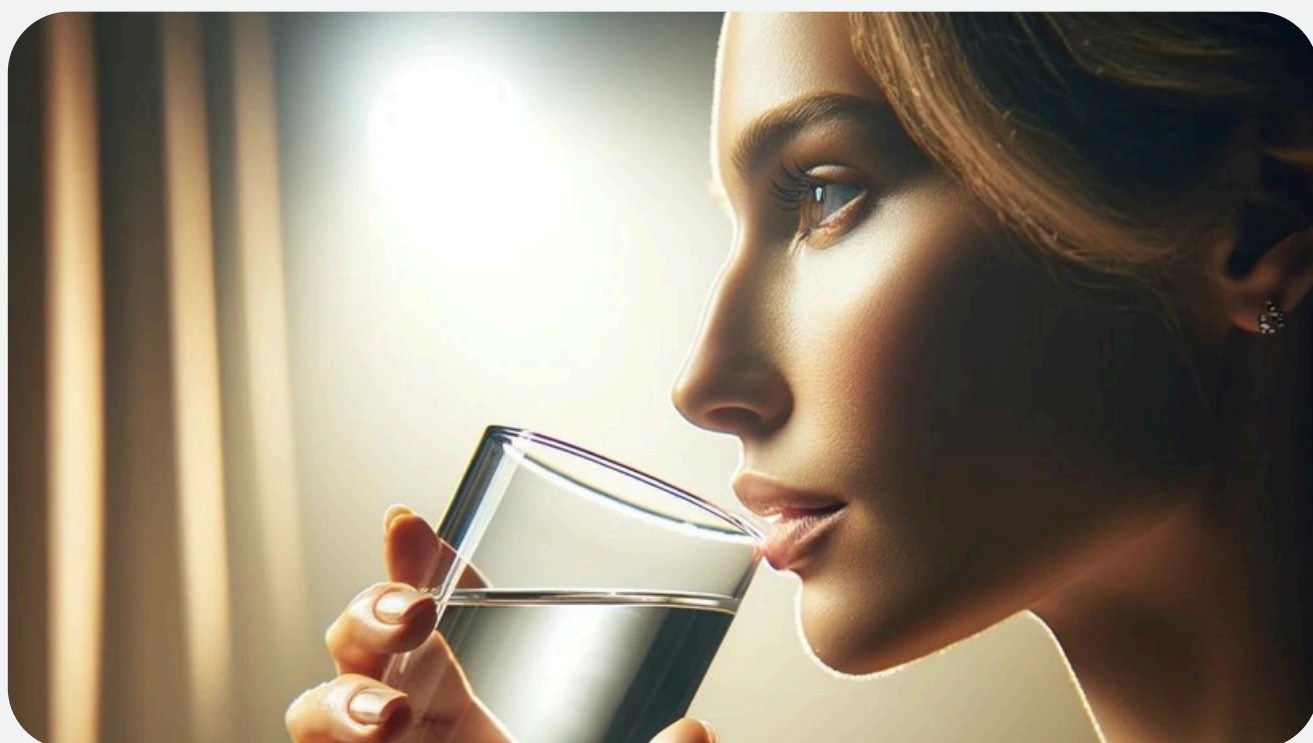
ZŁAP ZIMNĄ PUSZKĘ

Świetnym sposobem na obniżenie temperatury ciała jest wzięcie czegoś zimnego do ręki np. zimnej puszki. Pozwoli to szybko zmniejszyć temperaturę ciała. Z całą pewnością doświadczyłeś tego zjawiska kiedy np. w mroźny dzień trzymałeś kubek ciepłej herbaty w ręce i czułeś, że Cię rozgrzewa. Tutaj robimy to samo, tylko na odwrót.



ŻUJ GUMĘ LUB SSIJ PASTYLKĘ

Jeśli odczuwasz suchość w ustach przed wystąpieniem, spróbuj przed rozpoczęciem prezentacji ssać pastylkę lub żuć gumę. To sprawi, że aktywujesz gruczoły ślinowe i suchość w ustach ustąpi. Dobrym sposobem jest także napięcie się szklanki ciepłej wody.



N.3 Kotysanie się bioder

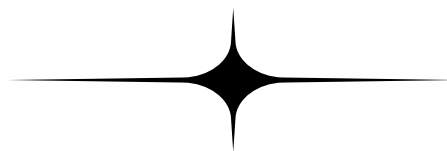
Kotysanie się bioder to mimowolna reakcja na zwiększone napięcie mięśniowe wynikające z nerwowości. Objawia się to mimowolnym bujaniem się na boki lub przesuwaniem ciężaru ciała z nogi na nogę. To może być rozpraszające i osłabiać pewność siebie podczas przemawiania. Jedną z przyczyn jest ustawienie stóp na zewnątrz, czyli na tzw. *pingwina*. Zastosuj poniższe techniki żeby zapanować nad kotysaniem się bioder.

TECHNIKA "KOTWICY"

Stań w pozycji ze stopami rozstawionymi prostopadle do ramion i wyobraź sobie, że Twoje stopy są zakotwiczone w ziemi. To pomoże ustabilizować Twoją postawę.

STOSUJ BEZRUCH

Podczas wystąpienia skup się na utrzymaniu równomiernego rozkładu wagi między obiema stopami. To zablokuje Twoje biodra i znacznie utrudni kotysanie.



N.4 Zbyt szybkie mówienie

Kolejnym zewnętrznym objawem stresu jest zbyt szybkie mówienie. Szybkie mówienie bierze się z płytkiego oddechu, który z kolei powstaje w wyniku aktywacji układu współczulnego przez stres. Zbyt szybkie mówienie może sprawić, że trudno będzie zrozumieć Twój przekaz. Zastosuj te techniki, aby zapanować nad szybkim mówieniem.

SZEROKA GESTYKULACJA

Efektywne zwolnienie tempa mówienia można osiągnąć stosując szerokie gesty. Im szerszy gest, tym bardziej spokojne staje się tempo naszego mówienia. Związane jest to z faktem, że nasza mowa i gestykulacja często są ze sobą zsynchronizowane, więc zwalniając ruchy, naturalnie zwolnisz także tempo mówienia.

GŁĘBOKI ODDECH

Podobnie jak w przypadku problemów z szybkim biciem serca i w tym przypadku rozwiązaniem może być wzięciem głębokiego oddechu. Gdy tylko poczujesz, że Twój sposób mówienia niebezpiecznie przyspiesza, zatrzymaj się na chwilę, weź głęboki oddech i miarowo wypuść powietrze.





self-made
SPEAKER

Chcesz więcej?

Czeka na Ciebie jeszcze
75 stron praktycznych
wskazówek z wystąpień.

POBIERZ 