



# PRAKTIČNI VIDIKI GOVORNIŠTVA V JAVNEM NASTOPANJU

Marija Imperl, certified interpretive guide

Društvo za trajnostni razvoj in osebnostno rast  
Institut Treeology



8. Junij 2020, Litija

*Program sodelovanja Interreg V-A Slovenija – Hrvaška 2014 – 2020 / Program suradnje Interreg V-A Slovenija – Hrvatska 2014 – 2020  
Projekt je sofinanciran iz sredstev ESRR. / Projekt je sufinanciran iz sredstava EFRR.*



ZAVOD ZA  
GRADNENIŠTVO  
SLOVENIJE  
SLOVENIAN  
ARCHITECTURAL  
ENGINEERING  
INSTITUTE

Istra



# JAVNO NASTOPANJE IN GOVORNIŠTVO

- različne oblike poučevanja in predstavitev,
- vodenje in razprava v skupinskih procesih,
- govori na javnih prireditvah,
- govori v medijih – na radiu in televiziji.

## 3. največji strahovi – New York Times

- Govoriti pred ljudmi
- Stopiti v prostor, kjer nikogar ne poznaš
- Smrt



# VEŠČINA JAVNEGA NASTOPA IN GOVORNIŠTVA

- **Temeljna načela:** (Aristotel)
- Logos, strokovna raven
- Ethos, osebna raven
- Pathos, odnosna raven
  
- **Vrste komunikacije:**
- besedno sporočanje,
- nebesedno sporočanje,
- pisana beseda, igra, slika itd.



# NAČELA BESEDNEGA SPOROČANJA

- Govorec mora temo in vsebino dobro poznati;
- Besedna zgradba govora mora biti jasna;
- Ne govorimo slabšalno o osebah ter organizacijah in ustanovah;
- Upoštevati moramo zbranost poslušalcev;
- Jezik naj bo jasen in naj upošteva poslušalce;
- Govorec naj besedila praviloma ne bere.



# NAČELA NEBESEDNEGA SPOROČANJA

- S tonom in višino glasu vplivamo na zbranost in pozornost poslušalcev.
- Izraz obraza, drža rok in gestikuliranje govornika najbolje deluje, če je sproščeno in neprisiljeno.
- Najprimerneje je, da ima govorec s poslušalci nenehno vzpostavljen očesni stik.
- Govorec naj bo oblečen tako, da se udobno počuti, vendar tudi okolju, poslušalcem, prostoru in letnemu času primerno.

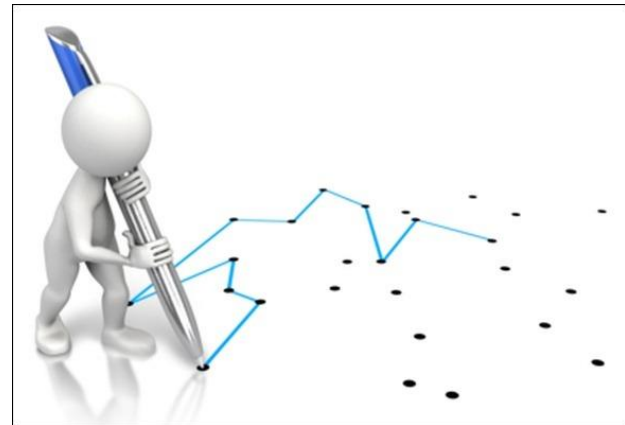


# PRIHOD PRED SKUPINO

Ko prihajamo na prizorišče, že nastopamo.

Pomembno je:

- kako se držimo,
- kam gledamo,
- kako hiter je naš korak,
- kakšen je izraz na našem obrazu in
- kaj počnemo z rokami.



# PRVI VTIS – PRVA VSTOPNICA

Vidni kontakt se vzpostavi v 3–5 sekundah, vtis pa je narejen v prvih 4 minutah.

- 55 % – izraz na obrazu, energija, ki jo nosimo,
- 38 % – glas, kako govorimo,
- 7 % – vsebina, kaj govorimo.



# KAJ DOLOČA NAŠ NASTOP

- Misli
- Čustva
- Obnašanje
- Rezultat
- Naša prepričanja
- Naš odnos do poslušalcev





# KAKO ZAČNEMO GOVOR ALI NASTOP ?

- Najslabša možnost, ki pa jo slišimo zelo pogosto, je:  
»Lepo pozdravljeni tudi z moje strani!«

Vam je poznano?

- Obiskovalce pozdravimo z nasmehom in odprto držo, morda z odprtimi rokami.
- Pokažemo dlani in s tem sporočimo, da prinašamo nekaj dobrega.

# POTREBNO SE JE PRIPRAVITI!

- Na vsak nastop se je potrebno pripraviti – poiskati gradiva, informacije, pripomočke za suveren nastop.
- Ne iščimo besedila v tleh, na stropu – tam, kjer ga ni.
- Publika gledamo v oči, ji posvečamo pozornost, pokažemo, da nam je pomembna.
- Zapišemo si ključne besede ali misli.

# KAM Z ROKAMI?

- Jih skrivate za hrbtom? Jih mencate, se praskate po glavi? Ali pa morda sploh ne veste, kje so med nastopom vaše roke?
- Publika mora občutiti, da smo sproščeni.
- Roke uporabljamo, da z njimi poudarimo svoje besede.



# KAKO ZASNOVATI NASTOP?

- Uvod, jedro in zaključek.
- Uvod naj bo drugačen. Morda neka zgodba, nakažemo smer, v katero gremo.
- Jedro naj bo osrednji del nastopa, vendar naj ne vsebuje preveč informacij, da si jih ljudje lahko zapomnijo.
- V zaključku zaokrožimo svoj nastop, morda zaključimo s koncem zgodbe iz uvoda. Zgodbe vključujejo čustva in to je tisto, s čimer bomo najbolj prepričali.

# UPORABA PRIPOMOČKOV

- Najbolj pogost pripomočekv zaprtih prostorih je PowerPoint, obstajajo mnogi drugi.
- Očesni stik imamo s publiko, ne računalnikom.
- Besedila na diapozitivih se ne bere.
- Obrat telesa, da poudarimo kakšno pomembno informacijo.
- Malo besedila, več fotografij.



# NE BODITE MONOTONI IN DOLGOČASNI!

Publika ima rajši dinamične govore in zanimive predstavitve.

»Govor naj ne bo tok umirjene reke, ampak žuborenje potoka«.

Poudarke si publika lažje zapomni.



# KAJ OBLEČI ZA SVOJ NASTOP?

Z obleko izrazimo spoštovanje do teme in obiskovalcev. Obleka naj bo udobna in primerna priložnosti.

Ženske ne izberite preveč nakita  
moški pa, pazite,  
da bodo vaše nogavice dovolj dolge.



# UPORABA MAŠIL

- Mašila so del govora – ko razmišljamo, kako bi oblikovali stavek, kaj bi povedali.
- Malo mašil v govoru ni motečih, preveč pa ...
- S katero besedo si kupite trenutek časa za razmislek?





# TREMA

- Nekaj treme je dobro imeti. Preveč pa je hitro preveč.
- Trema nas spodbuja, da smo še boljši.
- Plitko dihanje, potne roke, razbijanje srca.
- Ne razmišljajmo o tremi in se je nehamo bati.
- Opazujemo svoje dihanje in ga umirimo.



# Hvala, za pozornost!

