

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΠΡΟΦΟΡΙΚΩΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ



ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΛΑΙΟΣ ΚΩΣΤΑΣ ΑΣΤΡΑΠΕΛΟΣ
ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

Πολλοί άνθρωποι λόγω της υφής της εργασίας ή της θέσης που κατέχουν, υποχρεώνονται να παρουσιάσουν κάποια εργασία, έρευνα ή μελέτη μπροστά σε ολιγομελές ή πολυπληθές ακροατήριο.

Ο δυνατός ομιλητής πρέπει να γνωρίζει τις βασικές αρχές της οργάνωσης, της προετοιμασίας, της επικοινωνίας και της καλής παρουσίας.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

1. Ποιος είναι ο φορέας της εκδήλωσης.
2. Ποιοι είναι οι στόχοι της εκδήλωσης.
3. Ποιο είναι το ακροατήριο (ανάλυση).
4. Τι περιμένουν από τον ομιλητή.
5. Ποιοι είναι οι άλλοι ομιλητές.
6. Τι διαθέσιμος χρόνος υπάρχει.
7. Ποιο είναι το κατάλληλο ντύσιμο.



1. ΧΩΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ-ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Ο παρουσιαστής-ομιλητής πρέπει να γνωρίζει:

1. Το χώρο εκδήλωσης (γενικό περιβάλλον).
2. Το μέγεθος του χώρου (αμφιθέατρο, μεγάλη ή μικρή αίθουσα, υπαίθριοι χώροι).
3. Διάταξη θέσεων, το βήμα, φωτεινότητα, ακουστικότητα.

1. ΧΩΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ-ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



2. ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ - ΕΙΚΟΝΕΣ

Πρέπει να είναι:

1. Σύντομες και απλές.
2. Ευανάγνωστες και καθαρές.
3. Ενδιαφέρουσες.
4. Να κρατούν την προσοχή του ακροατηρίου.
5. Να βοηθούν στην κατανόηση με
(πίνακες, κυκλικά διαγράμματα, ιστογράμματα, πολύγωνα συχνότητων, διαγράμματα χρόνου-συχνότητας-συσχετισμού).

2. ΟΙ ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ-ΕΙΚΟΝΕΣ

1. Μέγεθος γραμμάτων (συνήθως 24-28άρια bold).
2. Όγκος λέξεων ανά διαφάνεια (20-35 λέξεις).
3. Εμπλουτισμός διαφάνειας με εικόνες που θα ομορφαίνουν το κείμενο.
4. Ίδια γραμματοσειρά και μέγεθος γραμμάτων σε όλο το κείμενο-παρουσίαση.



3. ΤΟ ΑΚΡΟΑΤΗΡΙΟ

Για μία πετυχημένη προφορική παρουσίαση είναι πολύ σημαντική η από μέρους του ομιλητή ανάλυση και αξιολόγηση του ακροατηρίου.

Η ανάλυση και η αξιολόγηση του ακροατηρίου βοηθούν τον παρουσιαστή-ομιλητή στη χρησιμοποίηση κατάλληλων όρων και επιλογή σωστής μεθόδου μεταβίβασης και κατανόησης των μηνυμάτων.

3. ΤΟ ΑΚΡΟΑΤΗΡΙΟ

Πρέπει να ληφθούν υπόψη:

1. Το μέγεθος (αριθμός των ατόμων). Άλλο είναι το ακροατήριο ειδικού σεμιναρίου 20-30 ατόμων και άλλο το ακροατήριο 200-300 ατόμων σε αμφιθέατρο.
2. Το επίπεδο γνώσεων των ακροατών (μαθητές-φοιτητές-καθηγητές-συνάδελφοι).
3. Αποτελεσματικότητα των επιχειρημάτων (δυσμενή αντίδραση ακροατηρίου).
4. Εποικοδομητική επικοινωνία.

3. ΤΟ ΑΚΡΟΑΤΗΡΙΟ

Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1. Δεν μακρηγορούμε (χρονικός περιορισμός).
2. Κατανοητά μηνύματα (όχι ειδικοί όροι).
3. Επισημαίνουμε τις λέξεις – έννοιες κλειδιά.
4. Επικεντρωνόμαστε στο ενδιαφέρον των ακροατών.
5. Αποφεύγουμε εκφράσεις που ενοχλούν (σεβασμός).

4. ΟΜΙΛΙΑ-ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ

- Η φωνή του ομιλητή παίζει σπουδαίο ρόλο στην παρουσίαση.
- Η ποιότητα της ομιλίας, το λεξιλόγιο και η χρήση του λόγου δημιουργούν θετικές ή αρνητικές εντυπώσεις στο ακροατήριο.
- Δεν έχει σημασία μόνο το τι λες, αλλά το πώς το λες.

4. ΟΜΙΛΙΑ-ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ

Τα στοιχεία που συνθέτουν το ύφος της ομιλίας

1. Το πόσο υψηλός ή χαμηλός είναι ο τόνος της φωνής.
2. Το πόσο πυκνός είναι ο λόγος της φωνής.
3. Ο τρόπος που προφέρονται οι λέξεις.
4. Η ένταση της φωνής.
5. Η έμφαση που δίνεται σε διάφορες λέξεις.

4. ΟΜΙΛΙΑ-ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ

1. Ταχύτητα της ομιλίας.

Άρθρωση 120-130 λέξεων το λεπτό. Η αργή ομιλία κουράζει ενώ η γρήγορη δεν αφήνει περιθώρια κατανόησης.

2. Ένταση της φωνής.

Επίγνωση του ομιλητή της έντασης της φωνής του. Σωστή χρήση μικροφώνου.

3. Αχρωμία της φωνής.

Όχι μονότονη ομιλία που χαρακτηρίζεται από έλλειψη ενθουσιασμού, ζωηρότητας και υφής.

5. ΦΥΣΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΙΚΟ

Η όλη παρουσία του ομιλητή πρέπει να χαρακτηρίζεται από ενθουσιασμό, ζωντάνια, μεταδοτικότητα και άμεση επικοινωνία με το ακροατήριο.

Ο ομιλητής πρέπει να προσαρμόσει την γενική του παρουσία ανάλογα με το ακροατήριο που απευθύνεται, περιλαμβανομένου και του ντυσίματος.

6. ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΘΕΣΗ ΟΜΙΛΗΤΗ

Η στάση του σώματος αποτελεί μία μορφή επικοινωνίας.

Άλλοι ομιλούν ακίνητοι από το βήμα και άλλοι μετακινούνται μπροστά από το ακροατήριο.

Σκυφτή στάση = κόπωση, έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Όρθια στάση = αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη και ενέργεια

6. ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ - ΘΕΣΗ ΟΜΙΛΗΤΗ

Όταν ο ομιλητής χρησιμοποιεί το βήμα πρέπει να προσέχει τις γωνίες που σχηματίζονται μεταξύ του βήματος, του ακροατηρίου και της οθόνης προβολής.

Πρέπει να βρίσκεται σε τέτοια θέση ώστε να μπορεί να βλέπει το ακροατήριο και την οθόνη προβολής.

Η γωνία αυτή μπορεί να είναι $100-120^\circ$

Προσοχή στην χρήση του μικροφώνου (όταν κοιτάζουμε ακροατήριο ή την οθόνη και μιλάμε).

6. ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ - ΘΕΣΗ ΟΜΙΛΗΤΗ

Don'ts



Hands in Pockets



Hands Behind Back



Fig Leaf



Crossed Arms



Wringing Hands

7. ΤΟ ΑΓΧΟΣ – Η ΠΙΕΣΗ

Το άγχος και η πίεση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την όλη παρουσίαση. Η πίεση παρουσιάζεται με δύο μορφές.

Εσωτερική

είναι η πίεση που ασκεί ο ομιλητής πάνω στον εαυτό του (αυτοπεποίθηση, φόβος, αποτυχία κλπ).

Εξωτερική

είναι η πίεση που προέρχεται από το εξωτερικό περιβάλλον (ακροατήριο, συνάδελφοι, κριτική κλπ).

7. ΤΟ ΑΓΧΟΣ – Η ΠΙΕΣΗ

Το άγχος και η πίεση προκαλεί στον ομιλητή σωματικά συμπτώματα:

Αύξηση της καρδιακής συχνότητας

Αύξηση της πίεσης του σώματος

Γρήγορες και έντονες αναπνοές

Αύξηση της μυϊκής έντασης και συσπάσεις

Εφίδρωση

Στέγνωμα του στόματος

Αϋπνία

7. ΤΟ ΑΓΧΟΣ – Η ΠΙΕΣΗ

Το άγχος και η πίεση προκαλεί στον ομιλητή
ψυχοδιανοητικά συμπτώματα:

Αίσθημα κούρασης

Πτώση του ηθικού

Αμηχανία

Ταραχή και ανησυχία

Αίσθημα πανικού

Απώλεια ελέγχου

7. ΤΟ ΑΓΧΟΣ – Η ΠΙΕΣΗ

Θετικά συναισθήματα – αποτελέσματα

Αυτοπεποίθηση

Άνετος

Σταθερότητα

Ασφαλής

Ηρεμία

Ήρεμος

Καθαρό μυαλό

Χαλαρός

Συγκέντρωση

Ψύχραιμος

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Όρισε τους στόχους και τους σκοπούς της ομιλία σου.
2. Ανάλυσε και αξιολόγησε τις ανάγκες του ακροατηρίου.
3. Διαμόρφωσε την ομιλία σου με πρόλογο, κύριο θέμα και επίλογο.
4. Χρησιμοποίησε οπτικά και ακουστικά βοηθήματα.
5. Τα οπτικά μηνύματα να είναι απλά, ευανάγνωστα και εντυπωσιακά.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

6. Έλεγξε εκ των προτέρων τον χώρο και το περιβάλλον (πίνακες, οθόνη, μικρόφωνα, δείκτες, φωτισμό).
7. Απέβαλε το άγχος και αντικατέστησε το με αυτοπεποίθηση και ενθουσιασμό.
8. Συγκεντρώσου στο ακροατήριο και απέφυγε το συνεχές διάβασμα σημειώσεων.
9. Διατήρησε καλή επαφή με το ακροατήριο.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

10. Έχε σωστή θέση του σώματος και καλή γωνία με ακροατήριο και οθόνη προβολής.
11. Διατήρησε σταθερή, καθαρή και δυνατή φωνή και απέφευγε τη μεγάλη ταχύτητα της ομιλίας σου.
12. Πρόσεξε ιδιαίτερα την ενδυμασία σου και επιδίωξε μία κομψή φυσική παρουσία.
13. Προετοιμάσου να απαντήσεις τις ερωτήσεις του ακροατηρίου.