Ko želi da postigne uspeh na poslovnom planu, moraće da poboljša i umeće svog javnog nastupa. Možda ne baš do potpunog savršenstva, ali mora da nauči da se oseća prijatno kada nastupa pred velikim brojem ljudi, preporučuje AskMen. Javno govoriti, znači imati pred sobom publiku koja vas sluša, a vi ne bi trebalo da pravite greške u izražavanju. Evo nekoliko saveta o tome kako da se oslobodite treme, ali pre toga znajte da i osobe u publici znaju da javni nastup nije baš jednostavan. Zato pod jedan: Opustite se. Proučite tematiku Obično smo veoma nervozni kada moramo da napravimo nešto u čemu i nismo baš sasvim iskusni. Mali broj ljudi je rođen s darom za javne nastupe, ali većina nas može to da izvede kvalitetno ukoliko se dobro pripremimo. Ključ dobre pripreme leži u odličnom poznavanju tematike o kojoj ćete govoriti. Prostorija Ovaj segment se obično ne shvata tako ozbiljno, ali prostorija u kojoj ćete održavati svoj javni nastup veoma je bitna. Preporučujemo vam da pre samog događaja posetite prostor i upoznate se s opremom i rasporedom. Zatim, poradite na vizuelizaciji vašeg nastupa kako biste bili sigurni da ćete se na pravilan način obraćati svima. Vežbanje pomaže Ako želite da postanete bolji, morate da vežbate. Poželjno je da vežbate javni nastup pred manjom grupom ljudi, recimo prijateljima, tek toliko da steknete osećaj da se nalazite pred publikom. Fokusirajte se na poruku Nemojte previše da mislite na ljude oko sebe i publiku kojoj se obraćate. Budite fokusirani na poruku koju že-lite da im prenesete. Na kraju, to i jeste razlog zbog kojeg stojite na tom mestu. Verujte u uspeh Mnoge osobe dožive neus-peh u javnom obraćanju jer zamišljaju sebe kako se znoje, nerazgovetno pričaju ili ostavljaju loš utisak. Nemojte se opterećivati takvim stvari-ma. Prođite još jednom govor u mislima. Zamislite kako us---pešno držite prezentaciju i rezultati neće izostati. izvor: blic.rs