

Nauka mówienia dla dorosłych

PRZEMÓW

*Pokonanie stresu, zrozumienie
emocji, przepędzenie nudy*

Główne zasady wystąpień publicznych



Wpływ na odbiorców Twoich słów

DO NICH!

TEORIA I PRAKTYKA



**eBook
PDF**

WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Bestsellery
- ▶ Nowe książki
- ▶ Zapowiedzi

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

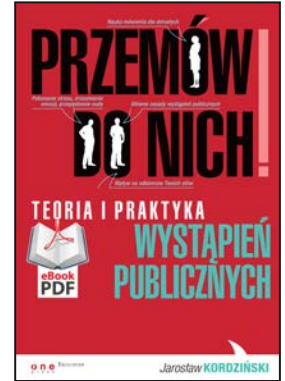
- ▶ Fragmenty książek online

Przemów do nich! Teoria i praktyka wystąpień publicznych

Autor: [Jarosław Kordziński](#)

ISBN: 978-83-246-3099-8

Format: PDF



- Nauka mówienia dla dorosłych
- Pokonanie stresu, zrozumienie emocji, przepędzenie nudy
- Główne zasady wystąpień publicznych
- Wpływ na odbiorców Twoich słów

Denerwujesz się przed prezentacją dla wymagającego klienta? Przygotowujesz wypowiedź na obronę pracy magisterskiej? Jesteś moderatorem dyskusji z kolegami w pracy i obawiasz się nadmiernego rozprężenia? A może planujesz wygłosić mowę podczas zaprzysiężenia na prezydenta? Bez względu na to, czy Twój głos będzie niósł się po sali konferencyjnej, czy zabrzmiał w amerykańskim Kongresie, musisz zdobyć uwagę audytorium. Zyskać jego szacunek. Podbić serca. Skłonić do myślenia. Wciągnąć w rozmowę. I to wszystko w ciągu dziesięciu, piętnastu minut. Minut, które dla amatora ciągną się niemiłosiernie, ale dla wprawnego oratora są chwilą, gdy rozwija skrzydła i pokazuje swoją klasę.

Nikt nie rodzi się mówcą. Można mieć jedynie większe lub mniejsze predyspozycje do przemawiania. Na szczęście wszystko jest kwestią treningu. Sztukę krasomówstwa jesteś w stanie doprowadzić do perfekcji ćwiczeniami. Przeanalizuj swoje osobiste możliwości w zakresie wystąpień publicznych. Poznaj podstawowe zasady prowadzenia prezentacji. Dowiedz się, co możesz zrobić, by stać się lepszym, bardziej skutecznym prelegentem.

Dobrego mówcę poznaje się po tym, jak zaczyna i kończy

- Poznaj swoich słuchaczy i dostosuj do nich tekst wypowiedzi.
- Sam pisz swoje przemówienia i przygotuj się do prezentacji.
- Zadbaj o to, by prezentacja odpowiadała Twojej osobowości, temperamentowi, doświadczeniu i wiedzy.
- Trzymaj się konkretnych punktów wystąpienia.
- Przyciągaj uwagę i wybudzaj zainteresowanie.
- Pamiętaj, by skończyć w odpowiednim momencie.

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

ELITA CZYTA

BO

WIETRZY INTERES



Spis treści

Wstęp	5
Podstawowe zasady skutecznego przemawiania	7
Autoprezentacja a przygotowanie do wystąpień publicznych	23
Radzenie sobie ze stresem w trakcie wystąpień publicznych	59
Sposoby reagowania na trudne zachowania uczestników spotkań	69
Dyskusje aktywizujące	77
Przygotowanie i prowadzenie spotkań w miejscu pracy	91
Historie i anegdoty	101
Cytaty, które pozwalają przejść do sedna	111

Radzenie sobie ze stresem w trakcie wystąpień publicznych

Dla wielu osób wystąpienia publiczne są źródłem niezwykle silnego stresu. Badania wskazują, że stres związany z wystąpieniami publicznymi jest zjawiskiem powszechnym i spotyka w mniejszym czy większym stopniu większość osób, które muszą przemawiać do innych. Pewne napięcie związane z zabieraniem głosu na forum jest czymś zupełnie zrozumiałym i normalnym, a nawet wskazanym, gdyż wzmacnia koncentrację i motywuje do dobrego przygotowania się. Problem zaczyna się, kiedy stres związany z wystąpieniami publicznymi wiąże się z przeżywaniem zbyt dużych obaw i zbyt silnego, niekiedy wręcz paraliżującego lęku. Lęku, który niekiedy sprawia, że zapominamy, co chcieliśmy powiedzieć, nieskładnie staramy się przekazać nasze myśli, nie tylko czujemy się spięci i skrępowani, ale wręcz mamy wrażenie, że inni, widząc nasze zaniepokojenie, śmieją się z nas czy przynajmniej dostrzegają w nas nieudacznika. Z drugiej strony warto jednocześnie pamiętać, że nawet jeśli uda nam się ukryć, jak silny lęk przeżywamy w związku z wygłaszanym przemówieniem, to tłumienie go zawsze wpływa negatywnie na nasze samopoczucie, czyniąc z naszego wystąpienia trudne i nieprzyjemne doświadczenie, a niekiedy wpływając wręcz na nasze zdrowie.

Stres jest formą reakcji organizmu ludzkiego na wszelkie stawiane przed nim zadania, a — co więcej — jest wręcz niezbędny do codziennego efektywnego funkcjonowania każdego człowieka. Stres wpływa głównie z obaw, lęków i strachu przed czymś nowym, nieznanym.

Podświadomość karmiona naszym stresem działa nawet wtedy, kiedy nie ma się czego obawiać. W efekcie ciało reaguje w zasadzie bez naszej świadomości: wydziela pot, wywołuje nieprzyjemne uczucia, pojawiają się drżenie rąk i mikroruchy zauważalne na twarzy. Co gorsza, im bardziej chcemy się temu przeciwstawić, tym bardziej symptomy te są widoczne. Tymczasem, jak wynika z badań, 86 procent sytuacji, których się obawiamy, nie zdarza się wcale. Na kolejne 8 procent nie mamy wpływu. I dopiero następne 6 procent to sytuacje wynikające z naszej winy. Dlatego warto nauczyć się kontrolować stres. To bowiem nie sam stres jest naszym problemem, ale to, w jaki sposób na niego reagujemy. Stres może sprawić, że emocje wezmą nad nami górę, bariery, które decydują o naszym poprawnym zachowaniu, zostaną przekroczone, a ponadto poddani nadmiernemu stresowi możemy spróbować zneutralizować go w sposób, który może przynieść zdecydowanie negatywne skutki.

Spróbujmy więc wyjaśnić sobie mechanizm powstawania stresu. Otóż, kiedy znajdujemy się pod presją, ludzki mózg interpretuje sytuację jako niebezpieczną i nakazuje naszemu organizmowi wydzielać niezbędne do właściwego funkcjonowania neurotransmitery — związki chemiczne, których cząsteczki przenoszą sygnały pomiędzy neuronami. Najbardziej znanym z nich jest hormon walki i ucieczki — adrenalina. W sytuacji stresowej kora nadnercza wydziela grupę hormonów zwanych glikokortykoidami, z których najważniejszy jest kortyzol. W obu przypadkach organizm człowieka przygotowuje się do dynamicznego działania — podnosi się poziom cukru we krwi, mięśnie się napinają, jesteśmy gotowi do walki.

W efekcie stres skutkuje szczególną formą przeciążenia psychicznego, które może być odczuwalne również jako zmęczenie fizyczne prowadzące do demobilizacji działania człowieka oraz obniżenia jego odporności psychofizycznej. Jedną z najbardziej symptomatycznych cech pojawiającego się stresu jest wzrost napięcia mięśniowego. Napięcie to rzecz jasna po jakimś czasie mija, niemniej wraz ze wzrostem czynnika stresującego powrót do normalności staje się coraz bardziej odległy,

a niekiedy przeobraża się w formę nieustającego napięcia mięśniowego, które może utrudniać swobodne poruszanie, a w przypadku osoby przemawiającej — swobodę wypowiedzania się.

Kolejne wskaźniki pojawienia się stresu to: przyspieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi i jej odpływ do mięśni z organów wewnętrznych, co może prowadzić do zaburzenia ich funkcji. Ponadto w wyniku stresu oddech ulega spłyceniu i jednoczesnemu przyspieszeniu, co w wyraźny sposób musi wpłynąć na oczekiwaną potoczystość mowy.

To jednak, co wydaje się być szczególnie ważne, to fakt, że stres wypacza również nasze niektóre funkcje psychiczne. Nadmiar kortyzolu uszkadza struktury hipokampa w mózgu, odpowiedzialne za pamięć świeżą. Powoduje, że nagle zapominamy ważne dane czy treści, którymi mieliśmy się podzielić z zebranymi. Ponadto uruchamia swoiste „ksero czarnych myśli” — patologiczny mechanizm myślenia, którego w pewnych sytuacjach u osób szczególnie wrażliwych nie można zahamować. Bywa, że mamy kłopot z kontynuacją logicznego myślenia, z koncentracją, a nawet z naszymi emocjami.

Jak widać z powyższego opisu, stres jest formą atawistycznej reakcji na sytuacje, które odbieramy jako zagrożenie. Przed tysiącami lat człowiek musiał dysponować siłami szybkiego reagowania, by w sytuacji zagrożenia atakować albo szybko uciekać. Ową siłą jest niezwykle łatwa do wyprodukowania w organizmie człowieka adrenalina. Kiedyś jej pojawienie się niemal natychmiast było neutralizowane konkretnym działaniem. Dziś w większości przypadków adrenalina pojawia się wtedy, kiedy nie możemy (albo uznajemy, że nie musimy) odpowiednio dynamicznie zareagować. Przykładem może być sytuacja, kiedy ktoś powie nam w kulturalny sposób coś, co odbierzemy jako obrazę, kiedy urzędnik lub przełożony traktuje nas w sposób, jakiego zdecydowanie sobie nie życzymy, czy nawet wtedy, gdy nasze dziecko powie, że jesteśmy głupi i do niczego się już nie nadajemy, a już najbardziej do mówienia mu, co ma robić. W efekcie — na skutek następujących po sobie jedna za drugą sytuacji stresowych — funkcjonujemy w warunkach ograniczających w coraz większym stopniu każde kolejne działanie, takie jak choćby przemawianie do innych.

Co zrobić, żeby sobie skutecznie poradzić z negatywnym wpływem stresu na kolejne z podejmowanych przez nas działań, chociażby wystąpienie publiczne? Pierwszym krokiem może być zbadanie własnego poziomu podatności na stres. Poniżej zamieszczamy serię stwierdzeń, na które można odpowiedzieć TAK lub NIE. Przeczytaj po kolei wszystkie zdania i zaznacz odpowiedzi, które Twoim zdaniem są prawidłowe.

Teza

1. Lubię samego siebie.
2. Jestem zdecydowanym optymistą.
3. Jestem zadowolony ze swojego życia osobistego.
4. Jestem zadowolony ze swojego życia rodzinnego.
5. Widzę sens w wykonywanej pracy.
6. Potrafię zadbać o niezbędną chwilę relaksu każdego dnia.
7. Regularnie uprawiam sport, gimnastykę lub chodzę na długie spacery.
8. Regularnie wykorzystuję czas przeznaczony na urlop.
9. Systematycznie uczestniczę w spotkaniach ze znajomymi.
10. Dbam o swój wygląd i mam wrażenie, że mogę się podobać.
11. Regularnie i dobrze się wysypiam.
12. Mam hobby i zawsze potrafię znaleźć czas na jego uprawianie.
13. Podoba mi się świat, w którym żyję, mimo że chciałbym w nim wiele zmienić.
14. Czuję się naprawdę zdrowo.
15. Cały czas mam dobre samopoczucie i dobrą kondycję psychiczną.

A teraz podsumuj wyniki. Za każde TAK policz sobie 2 punkty. Za każde NIE zero.

TAK

NIE

Porównaj uzyskane wyniki z poniższym zestawieniem:

Liczba punktów	Interpretacja
0 – 10	Zagrożenie
11 – 20	Ostrzeżenie
21 – 25	Nieźle
26 – 30	Wspaniale

Zagrożenie jest hasłem nawołującym do możliwie szybkiej interwencji. Im bliżej zera oscyluje nasz wynik, tym bardziej trzeba coś zmienić w naszym życiu. Wkrótce bowiem będziemy mieli kłopot nie tylko ze swobodnym przemawianiem, ale nawet z możliwością skoncentrowania się na jakimkolwiek zadaniu.

Ostrzeżenie oznacza, że jesteś na progu poddania się dominacji stresu. Koniecznie trzeba coś z tym zrobić. Poniżej przedstawiamy serię zachowań i działań, które mogą w tym pomóc.

Nieźle oznacza, że wiele przemawia na naszą korzyść. Nasze codzienne życie sprzyja systematycznemu uodpornianiu się na stres. Warto jednak przypatrzeć się wszystkim tym zapisom, w których zaznaczyliśmy odpowiedź NIE. Na pewno można coś zmienić.

Wspaniale — jest naprawdę dobrze. Przyjęliśmy postawę, która eliminuje negatywne oddziaływanie stresu na nasze życie.

Oczywistym problemem są dwie pierwsze sytuacje. W przypadku nadmiernego występowania stresu jedynym rozwiązaniem jest wizyta u specjalisty. Nadmierne występowanie stresu to sytuacja, z którą nie możemy sobie poradzić, o której nieustannie myślimy, która uniemożliwia nam jakiekolwiek inne działanie. Warto pamiętać, że dopóki sobie z nią nie poradzimy, dopóty będzie nas męczyć i uniemożliwi nam jakiekolwiek skuteczne działanie. Kiedy jednak stres jedynie ogranicza naszą efektywność, warto pomyśleć o przeciwdziałaniu jego negatywnym skutkom, a po części także o profilaktyce, która umożliwi nam bardziej swobodne funkcjonowanie. Skutecznemu działaniu w tym zakresie może pomóc konsekwentne przestrzeganie następujących zaleceń:

1. Jedną z bardziej przyjaznych form rozładowywania napięcia spowodowanego stresem jest kontakt z przyrodą — jeśli nie możesz się wybrać w góry, nad morze czy do lasu, staraj się możliwie często obserwować przyrodę, wyjdź do parku, oglądaj kołyszące się na wietrze gałęzie, ciesz się z kolorów kwiatów i muzyki śpiewających ptaków.
2. Niezwykle skutecznym sposobem na stres jest jakieś atrakcyjne hobby — atrakcyjne oczywiście dla Ciebie; nie sil się na realizację różnych modnych zajęć; rób to, co lubisz najbardziej — dobrze jednak, jeśli Twoje zainteresowania nie są powierzchowne i możesz uznać się za prawdziwego znawcę tematu.
3. Warto żyć zdrowo — właściwie się odżywiać, dużo się ruszać, unikać używek i racjonalnie gospodarować swoimi zasobami: siłą fizyczną, odpornością psychiczną oraz czasem.
4. Warto się śmiać i skupiać na pozytywnych emocjach; nawet jeśli nie mamy powodów do śmiechu, zawsze można wybrać się do kina na jakąś komedię czy wesołą historię romantyczną; dobrze jest obejrzeć jakiś niezaangażowany kabaret, a jeszcze lepiej spotkać się ze znajomymi, przy których naprawdę dobrze się czujemy i potrafimy się godzinami śmiać.
5. Pamiętaj, że często źródłem stresu jest niewłaściwe gospodarowanie czasem; planuj swoje zadania, śpij wystarczająco długo, ale nie dłużej, niż potrzeba, skupiaj się na systematycznym realizowaniu zadań raczej wtedy, kiedy się pojawiają, niż wtedy, kiedy zbliża się termin ich realizacji.
6. Kolejne źródło wielu stresowych sytuacji to nadmiar obowiązków; warto nauczyć się mierzyć siły na zamiary, zawsze starać się mówić „nie”, kiedy ktoś będzie próbował dołożyć nam zadań ponad nasze siły; najważniejsze jednak to nie odkładać niczego na później — najbardziej obciążające działania to wszystkie te, które swobodnie mogliśmy wykonać wczoraj, przed kilkoma dniami czy tydzień temu.

7. Zawsze trzeba pamiętać o odpoczynku — osoby, które mówią, że nie mają czasu na relaks czy rekreację, z reguły nie mówią prawdy, najczęściej albo źle planują swoje działania, albo skupiają większość swojej uwagi na tym, czego nie mogą, a nie na tym, co powinni zrobić dawno temu.
8. Warto akceptować siebie takim, jakim się jest w rzeczywistości. Wielu rzeczy w sobie samych nie jesteśmy w stanie zmienić; nadmierne skupienie na własnej osobie może spowodować, że zapomnimy o rzeczach naprawdę istotnych, które bardzo często są zupełnie poza nami; nasz wygląd, nasze ograniczenia, nasze możliwości intelektualne są oczywiście ważne i warto nad nimi pracować, ale nie warto się na nie gniewać — ze słabości lepiej tworzyć atuty niż powód do ciągłego usprawiedliwiania się.
9. Warto zawsze oczekiwać wszystkiego, co najlepsze, i warto też pracować nad tym, żeby nam się zawsze udało.
10. Dobrze jest poznać i sprawdzić przydatność wybranych technik relaksacyjnych czy odstresowujących; nie ma jednak sensu skupiać się tylko na tego typu technikach; zbyt szybko może się okazać, że kolejnym powodem stresu jest fakt, że nie działają na nas metody, które powinny nam pomóc w walce ze stresem.

Wyżej opisano, jak przygotować się do bezpiecznego i możliwie bezstresowego uczestnictwa w spotkaniach, podczas których będziemy musieli przemawiać. Nasza skuteczność w tym zakresie tak naprawdę zaczyna się w naszej głowie, którą wspiera dobry stan naszego organizmu. Kiedy jednak dochodzi do tego momentu, że już trzeba stanąć naprzeciwko wielu, wielu ludzi, bardzo często ni z tego, ni z owego pojawia się stres, który paraliżuje nasze ruchy i utrudnia skuteczne przemawianie do innych.

By tak się nie stało, warto skorzystać z kilku rad, które pomogą nam zneutralizować nasze napięcie. Warto zadbać o rozluźnienie własnych napiętych mięśni i o uspokojenie siebie. Jedną z metod pomocnych w tej sytuacji są różne formy relaksacji. Do technik relaksacyjnych należy m.in.

praca z oddechem. Polega ona na spowolnieniu oddechu i nadaniu mu odpowiedniego rytmu. Wpływa to bezpośrednio na naszą fizjologię, a poprawny stan naszego organizmu na nasze emocje. Przed wystąpieniem warto znaleźć dla siebie chwilę i jakieś odosobnione miejsce, w którym będziemy mogli choć trochę popracować nad własnym organizmem właśnie poprzez właściwe oddychanie. Dobrym rozwiązaniem byłoby wyjście na moment na świeże powietrze, przymknięcie oczu i wykonanie kilku czy wręcz kilkunastu głębokich oddechów. Należy oddychać głęboko, przez nos, możliwie długo zatrzymując powietrze w płucach. Trzeba pamiętać, by nadać oddechowi odpowiedni rytm. Po kilku czy kilkunastu takich oddechach na ogół wraca do nas spokój i przekonanie o dużych możliwościach.

Inną formą ograniczania stresu są techniki wizualizacyjne, mające na celu m.in. mentalne oddzielenie się od sytuacji, która wywołuje stres. Można sobie na przykład wyobrazić, że wszystkie osoby na sali mają ciemne okulary i wielkie słuchawki na uszach, słuchają swojej ulubionej muzyki i uśmiechają się do nas. Można również stworzyć w wyobraźni grubą i przezroczystą szklaną szybę, która będzie nas chronić przed negatywnym oddziaływaniem osób siedzących na sali. Najlepiej jednak wyobrazić sobie, że na sali siedzą nasi najbliżsi, którzy nie tylko nie mogą się doczekać tego, co mamy im do powiedzenia, ale w dodatku są zachwyceni naszym wystąpieniem.

Ważnym sposobem obniżenia stresu jest oswojenie go poprzez dobre poznanie miejsca, w którym będziemy występować. Zawsze, kiedy to tylko możliwe, powinniśmy rozejrzeć się po sali, na której mamy przemawiać, zanim pojawią się na niej nasi potencjalni odbiorcy. Powinniśmy nie tylko przypatrzeć się miejscu, w którym będziemy występować, ale dobrze byłoby również przetestować urządzenia techniczne, z których będziemy korzystać. Większość z nas widziała rozmaite scenki z wielkimi politykami, którzy nie mogli sobie dać rady z mikrofonami. Warto pamiętać, że tego typu nieporadność nie tylko wywołuje rozbawienie na widowni, ale przede wszystkim w niezwykłym stopniu wzmacnia nasz stres i sprzyja popełnianiu kolejnych pomyłek. Jeśli przyjdziemy na salę przed naszym

występem, będziemy mogli wypróbować różne ustawienia mikrofonów, a być może uda się nam wynegocjować takie urządzenie techniczne czy takie jego ustawienie, które będzie dla nas najbardziej korzystne. Będziemy mogli też usłyszeć samych siebie przez głośniki, a korzystając z pomocy innych osób, dowiedzieć się również, jak głos rozchodzi się po całym pomieszczeniu. Mamy też szansę poznać osobę, która odpowiada za nagłośnienie, dzięki czemu będziemy wiedzieć, do kogo należałoby się zwrócić w razie jakiejś wpadki. Będziemy spokojniejsi, a w efekcie mniej podatni na działanie stresu.

O poziomie stresu związanego z występami publicznymi decyduje w znacznym stopniu poziom naszej gotowości psychofizycznej. To oczywiście, że kiedy jesteśmy zmęczeni czy źle się czujemy, nasz występ może wypaść źle, a niekiedy wręcz tragicznie. Jeśli jesteśmy wypoczęci, łatwiej jest nam poradzić sobie z dodatkowym napięciem, jakie zawsze pojawia się w trakcie publicznego wystąpienia. Warto więc zadbać o to, aby w nocy przed ważną prezentacją dobrze się wyspać. Nie należy zjadać przed prezentacją zbyt dużego posiłku. Warto się przewietrzyć. Nie wolno ratować się żadnymi środkami uspokajającymi czy pobudzającymi. W żadnym wypadku nie warto też próbować wzmacniać swojej energii alkoholem.

Podsumowując, warto przyjąć założenie, że przemawianie — zwłaszcza dla osób początkujących — to typowy przykład działania w sytuacji kryzysowej, ta zaś wymaga akceptacji określonego stanu rzeczy i umiejętności właściwego reagowania na wszystko to, co może nam przeszkodzić. Przede wszystkim musimy zaakceptować to, że występom publicznym towarzyszą różne emocje (nawiasem mówiąc, niekiedy ulokowane zarówno po stronie mówcy, jak i słuchaczy). Podstawą skutecznego występu jest przede wszystkim uspokojenie własnych emocji, a niekiedy rozładowanie tych, które kłębią się na sali. Jeśli chodzi o nas samych, to po prostu możemy powiedzieć, co się z nami dzieje: „Nie wiem dlaczego, ale jestem dziwnie spięty, zdenerwowany”, „Czuję się, jakbym miał zdać niezwykle ważny egzamin”, „Temat, który mam poruszyć, jest dość kontrowersyjny, więc trochę się niepokoję o państwa reakcję”. Jeśli

chodzi o słuchaczy, to również warto nazwać te ich emocje, które mogą negatywnie wpłynąć na nasze wystąpienie: „Rozumiem, że czekacie państwo na bardzo konkretne rozwiązania, zobaczymy, na ile uda mi się sprostać państwa oczekiwaniom”, „Zagadnienie, które zamierzam poruszyć, jest naprawdę bardzo kontrowersyjne. Wielu z państwa ma zapewne własne zdanie na ten temat. Zobaczymy więc, w czym się zgadzamy, a w czym będziemy się różnić”.

Kolejna rzecz, o której warto pamiętać, to fakt, że mimo iż odczuwamy spory dyskomfort spowodowany stresem, to jednak przemawianie do ludzi w niczym nie przypomina zawodów sportowych czy bitwy, w której zwyciężyć może tylko jedna strona. Nie starajmy się więc za wszelką cenę, by nasze argumenty pokonały wątpliwości słuchaczy. Oni po prostu mogą mieć swoje zdanie. Zawsze, kiedy ktoś zada pytanie z sali czy kiedy dostrzeżemy pozawerbalne sygnały, że nie wszystko, co mówimy, zyskuje akceptację słuchaczy, bądźmy gotowi na postawienie samemu sobie pytania (jeśli nie zrobi tego ktoś z sali, to zadajmy je sami): „Czy wszystko, co zostało dotąd powiedziane, jest stuprocentową prawdą?”, „Które z przytoczonych argumentów mogą budzić szczególne wątpliwości?”. Zdefiniowanie i wypowiedzenie na głos któregośkolwiek z kontrargumentów zwykle bardzo osłabia jego wymowę. Wypowiedzenie czy powtórzenie go przez mówcę w znacznym stopniu wpływa na ograniczenie stresu, często związanego z lękiem, że ktoś może zadać właśnie takie pytanie. Teraz już je zadał. Pozostaje więc tylko się do niego ustosunkować.

I jeszcze jedno — przed rozpoczęciem wystąpienia warto uświadomić sobie, że słuchacze — nawet jeśli nie są do nas nastawieni szczególnie pozytywnie — na ogół chcą usłyszeć rzeczy ciekawe i mądre, czyli właśnie takie, jakie dla nich przygotowaliśmy. Oznacza to, że zawsze mamy szansę dotrzeć do naszych odbiorców z przygotowaną przez nas prezentacją. I warto z tej okazji skorzystać.