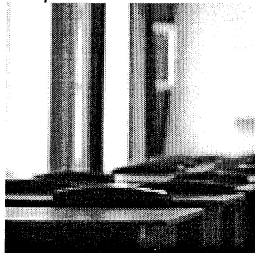


Viešas kalbėjimas: baimė, kurią galima valdyti

Alina Kemežienė, www.DELFI.lt
2008 lapkričio mėn. 24 d. 17:25



DELFI (K.Čachovskio nuotr.)

Auditorijos baimė yra antra dažniausiai įvardijama didžiausia žmogaus baimė. Ar įmanoma ją kontroliuoti? Vilniaus oratoriaus meistrų klubo „Toastmasters' Club Vilnius“ iniciatoriai turi vienareikšmį atsakymą – TAIP.

Kalbėti prieš auditoriją gali visi?!

„Nėra žmonių „turinčių iškalbą duotą iš Dievo“, yra žmonės, įvaldę iškalbos meną ir drįstantys tuo pasinaudoti. Svarbiausia – tuo patikėti ir treniruotis“, – įsitikinęs „Toastmasters' Club Vilnius“ prezidentas, viešojo kalbėjimo ir oratorystės specialistas Igoris Vasiliauskas, du kartus per mėnesį kviečiantis vilniečius į oratorystės įgūdžių tobulinimo susitikimus.

Atrodo, kad į susitikimą susirinkusi keturiasdešimties narių auditorija, juo patikėjo – vienas po kito žmonės kyla sakyti kalbų ekspromtu (apie ką teks kalbėti, paaiškėja tik pakilus nuo kėdės). Vieniems sekasi geriau, kitiems sunkiau, tačiau auditorija visus palaiko plojimais, pasidžiaugia tuo, kad žmogus išdrįso atsistoti ir kalbėti viešai. „[„Toastmasters“ klubo susitikimus susirenka žmonės, siekiantys ne pademonstruoti savo gebėjimus, o patobulinti kalbėjimo įgūdžius. Visus vienija bendras tikslas, todėl auditorija čia tikrai geranoriška“, – sako „Toastmasters' Club Vilnius“ klubo viceprezidentė mokymų bendrovės „Projekona“ direktorė Kristina Kovaitė.

Pasak specialistės, susirinkusiųjų tikslas ne kritikuoti kalbantįjį, bet pateikti draugiškas pastabas ir pasiūlymus, ką būtų galima padaryti geriau. „Kiekvienam kalbančiajam labai svarbu gauti grįžtamąjį ryšį. Klube stengiamasi sukurti draugišką, betarpišką atmosferą, kuri leistų tobulėti oratorystės įgūdžiams“, – sako K. Kovaitė.

Pralaužti ledus

Susitikime viskas vyksta pagal iš anksto suderintą eiga. Vakarų šeimininkas, laiko fiksuotojas, gramatikos specialistas, vyriausias vertintojas, kalbų ekspromtu šeimininkas – tai savanoriškai prišimti vaidmenys, kuriuos kiekvieną kartą atlieka vis kiti klubo nariai.

Po ekspromto kalbų ir jų vertinimo, ateina eilė sakyti iš anksto pasiruoštą kalbą. Vienas klubo narys sako „ledlaužio“ kalbą – jis turi 4 minutes, per kurias reikia prisistatyti. Vakarų kalbėtojui pavyko puikiai – auditorija ploja ir juokais prašo pakartoti.

Po „ledlaužio“ pasisakymo prieš auditoriją stoja žmogus, kiek įdėmiau nei kiti stebėjęs kalbėtojo pasisakymą. Jis pasiryžęs pateikti pastebėjimus ir rekomendacijas kalbėjusiam. Šio vakaro programoje dar laukia ir kandidatų į JAV prezidentus rinkiminių kalbų vaizdo analizė.

Nuo susitarimų šeimoje – iki išskirtinių derybų versle

„Klubo susitikimuose tostų nesakome, nors viešo kalbėjimo įgūdžiai praverčia ir šioje srityje, – sako I. Vasiliauskas. – Praktinis retorikos įgūdžių pritaikymas labai platus: nuo derybų ir vaidmenų pasiskirstymo šeimoje, kasdienių prezentacijų ir pranešimų darbe iki bendravimo su žiniasklaida ar išskirtinai svarbių verslo derybų“.

Pasak I. Vasiliausko, svarbu ne tik žinoti ką ir kada pasakyti, bet ir kaip tai padaryti. „Ar teko išgyventi dėl to, kad ginčo metu susijaudinęs nesumojote, ką pasakyti arba kad pašnekovo tonas išmušė iš vėžių ir teko sutikti su jo sąlygomis? Toastmasters' klubo narių tikslas – išmokti valdyti pokalbį ir išvengti nekontroliuojamų situacijų“, – sako I. Vasiliauskas.

Pasak pašnekovo, nemažiau svarbu ir komfortabiliai jaustis prieš auditoriją, nerodyti baimės ar nerimo ženklų, kurie trukdo auditorijai patikėti sakomų žodžių tiesa. Klube pagal tarptautinius standartus yra skirtingų lygių ir sudėtingumo kalbos. Pirmoji yra ledlaužio, kita kalba skirta kalbos struktūros tobulinimui, ir t.t. Tik pasakęs pirmojo lygio kalbą gali judėti toliau.

Klubo nariai, kurie su viešu kalbėjimu susiduria dažniau ir siekia ne įveikti baimės, o daryti įspūdį,

netrukus keliauja į aukštesnį lygį. Pažengusieji sako sudėtingesnes kalbas, yra išbandomi provokacinėmis situacijomis, mokomi sudėtingų oratoriaus technikų, padedančių kontroliuoti pokalbį ir išvengti nevaldomų situacijų.

Tostų sakytojų klubų pasaulyje – beveik 12 000

„Toastmasters‘ Club Vilnius“ yra vienas iš 11 700 šiuo metu pasaulyje veikiančių klubų, kuriems priklauso 235 tūkst. narių. Skaičiuojama, jog nuo to laiko, kai 1924 m. buvo įsteigtas pirmasis „Toastmasters“ klubas Jungtinėse Valstijose (1932 m. jis tapo tarptautiniu), klubo nariais buvo daugiau nei 4 mln. žmonių.

„Klubas gyvuoja 84 metus ir sparčiai plinta visame pasaulyje. Šiuo metu frančizės principu „Toastmasters“ klubai veikia devyniasdešimt dvejose valstybėse. Tai patvirtina, kad retorikos meno svarbai įtakos neturi nei laikas, nei valstybinės sienos“, - sako I. Vasiliauskas.

„Toastmasters“ klubo oratorytės meistriško specialistai išskiria 10 pagrindinių viešo kalbėjimo klaidų:

1. Verkšlenimas. Pasisakymą pradėkite nuo didelio „bum“: iškalbingų statistikos faktų, įdomios citatos, svarbiausios žinios – kažko stipraus, kas iš karto pritraukia auditorijos dėmesį. Stovint prieš auditoriją, neverta atsiprašinėti už tai, kad „...atimsiu šiek tiek brangaus jūsų laiko...“, kad „...nežinau ar aiškiai išdėsciau savo mintis...“, arba prisipažinti, jog „...na, štai ir viskas, ką norėjau pasakyti...“

2. Kito kalbėtojo aklas kopijavimas. Jei bandysite apsimesti tuo, kuo nesate, klausytojai jus kaipmat demaskuos. Dirbtinumas atsispindi balso intonacijoje, mimikoje, gestuose, kūno laikysenoje – yra daugybė ženklų, išduodančių, jog esate ne savam kaily.

3. Nesugebėjimas patraukti auditorijos į savo pusę. Auditorija nori žinoti, kas jūs toks. Jei praleisite progas pabendrauti su savo klausytojais prieš prezentaciją, mažinsite klausytojų pasitikėjimą.

4. Rodomas nepasitikėjimas savimi. Auditorija sunkiai patikės savimi nepasitikinčio kalbėtojo žodžiais, todėl prieš pradėdamas kalbą, verta išbandyti viską, kas gali padėti numalšinti nervinę įtampą: pasiklausyti muzikos, giliai kvėpuoti, atlikti fizinius pratimus, pvz., kilnoti pečius.

5. Kalbos skaitymas iš rašto. Tai visiškai neprofesionalumas, publiką veikiančios migdančios. Ruošiantis kalbai verta susirašyti raktinius žodžius, į kuriuos užtektų žvilgtelėti. Kalbant ypatingai svarbus akių kontaktas su auditorija, o skaitant jo tiesiog nebelieka.

6. Svetimi pavyzdžiai. Galite pasinaudoti kitų citatomis, tačiau siekiant išlaikyti ryšį su publika, sudėtingesnius teiginius privalote iliustruoti savais pavyzdžiais. Jei manote, kad nežinote įdomių pavyzdžių, vadinasi nepakankamai pasistengėte jų ieškodami.

7. Kalbėjimas be užsidegimo ir aistros. Kuo aistringiau šnekėsite, tuo didesnė tikimybė, kad publika patikės ir ims elgtis taip, kaip siūlote jūs.

8. Kalbos pabaigimas klausimais ir atsakymais. Baigdami kalbą, užsiminkite, kad judate link pabaigos ir laukiate klausimų. Po klausimų ir atsakymų dar papasakokite istoriją, kuri siejasi su kalbos tema ar reziumuoja pagrindinius teiginius. Apibendrinkite citata ar kvietimu veikti.

9. Kalbėti nepasiruošus. Kalboje neverta naudoti informacijos, į kurią nesate įsigilinęs, o tik paviršutiniškai susipažinęs ar žinote iš nuogirdų. Nepatingėkite pasirepetuoti, kad užsitikrintumėte, jog paliksite gerą įspūdį. Kalbėdami nepasiruošus – rizikuojate savo reputacija.

10. Nepripažinti, kad gerą kalbėjimą lemia įgūdžiai. Efektyvūs vadovai mokosi kalbėti prieš auditoriją taip pat, kaip mokosi naudoti visus kitus verslo valdymo ir įtakos įrankius.