

Didžiąją baimę įveikia kalbomis



■ **Pažanga:** anot K.Kovaitės, gerėjančius oratorystės įgūdžius galima pastebėti jau po keturių viešo kalbų.

>> 21 Radęs bendramintę, mokymo bendrovės „Projekona“ direktorę Kristiną Kovaitę, I.Vasiliauskas susisiekė su JAV įsikūrusia centrine „Toastmasters“ būstine, gavo licenciją ir rugsėjo pradžioje įsteigė savo klubą. Nuo tada kas antrą ketvirtadienio vakarą klubo nariai renkasi į viešbutį „Vila Valakampiai“, kur kartu lavina viešo kalbėjimo įgūdžius.

Pravartu ir darbe, ir po jo „I“ „Toastmasters“ klubo susitikimus susirenka žmonės, siekiantys ne pademonstruoti savo gebėjimus, o patobulinti kalbėjimo įgūdžius. Visus sietą bendras tikslas, todėl auditorija čia tikrai geranoriška“, – sakė klubo viceprezidentės pareigas einanti K.Kovaitė.

Pasak jos, vieni čia ateina, nes kalbėjimo įgūdžiai reikalingi jų darbe, kiti nori tobulėti kaip asmenybės. „Į klubą ateina labai įvairių žmonių: studentų, dėstytojų, vadybininkų, verslo atstovų, kurių kasdienė veikla yra paslaugų pardavimas, ir net vadovų“, – pridūrė I.Vasiliauskas.

Bendrovėje „Ranga IV“ statybu direktoriumi dirbantį Mantą Bagdonavičių ir oratorių klubą atvedė poreikis įgyti daugiau viešo kalbėjimo, prezentavimo įgūdžių, nuolat reikalingų darbe. Be to, kaip pabrėžė vyriškis, gyvenime būna įvairių progų, kai reikia sakyti kalbą ar sveikinimą, o turėdamas patirties tai gali padaryti daug geriau.

„Treniruodamasis sakyti kalbas išmoksti sutelkti dėmesį į save, pradėti suprasti, ką šneki, pradėti matyti auditoriją, vėliau dingsta ir kalbėjimo baimė“, – apie savo patirtį pasakojo M.Bagdonavičius.

Pasak jo, per kelis mėnesius įgytus įgūdžius jis jau spėjo pritaikyti darbe, o apie padarytą pažangą suprato iš bendradarbių – šie nustebę klausė, kas jam atsitiko.

Pažanga – po keturių kartų. „Toastmasters“ klube tikima, kad kalbėti galima išmokti. Kaip teigė I.Vasiliauskas, iš prigimties ge-

ri oratoriai to išmokti gali greičiau, kitiems tenka užtrukti ilgiau. Pats I.Vasiliauskas jau daug metų veda seminarus, tačiau po kiekvie-

Pirmą kartą žmonės bijo sakyti kalbą, antrą kartą eina drąsiau, o trečią kartą skambina ir klausia, ar gali kalbėti pirmi.

no randa, ką dar gali patobulinti. Jo nuomone, kalbėjimo ideala galima siekti visą gyvenimą.

K.Kovaitė juokaudama pridūrė, kad laikantis ne tokių perfekcionistinių pozicijų, pažanga pastebima jau keturis kartus apsilankius klube: kalboje atsiranda sklandumo, logikos, nebėra tiek chaoso.



■ **Išmokstama:** oratorystės ekspertas I.Vasiliauskas tikina, kad gerai kalbėti galima išmokti ir nėra taip sunku, kaip daugelis įsivaizduoja. Manto Judriaus nuotr.

Anot jos, vėliau žmonės lanko klubą tam, kad nepamirštų įgūdžių. „Čia kaip ir užsienio kalba, jeigu jos ilgą laiką nevartoji, ji pasimiršta“, – sakė K.Kovaitė.

„Žmonės klausia dar vieno dalyko – kaip padaryti, kad nesijaudint, nebebijočiau. Čia jau kova su vėjo malūnais. Jeigu žmogus atsisotų prieš auditoriją nesijaudina, jam kažkas negerai. Visi jaudinasi, tačiau geri kalbėtojai to jaudulio neparodo, o pritaiko jį ten, kur reikia“, – sakė I.Vasiliauskas.

Naujokai kalba ekspromtu

Į akistatą su baimė klubo nariams tenka stoti jau pirmą kartą jame lankantis. Kiekvienas naujas narys pirmiausia ekspromtu turi pasakyti minutės kalbą. Šių kalbų temas sugalvoja vienas klubo narių, jų sakytojams tenka įsijausti į įvairiausias situacijas.

Po kalbų ekspromtu ir jas įvertinus, sakoma iš anksto pasiruošta kalba. Vienas klubo narys sako „ledlaužio“ kalbą – jis turi keturias minutes, per kurias reikia prisistatyti. Jei vakaro kalbėtoju pavyko puičiai – auditorija ploja ir juokais prašo pakartoti.

„Susirinkę stengiamės sukurti draugišką aplinką – nesijuoikiame iš žmogaus, jei jis ką nors neteisingai daro, nekritikuojame. Kiekvienas kalbėtojas gauna pozityvių patarimų, kaip atrodyti geriau, kalbėti geriau, į ką atkreipti dėmesį“, – sakė I.Vasiliauskas.

„Pirmą kartą žmonės bijo sakyti kalbą, antrą kartą eina drąsiau, o trečią kartą skambina ir klausia, ar gali kalbėti pirmi. Viešas kalbėjimas yra didelė baimė. Jeigu bėgsi nuo savo baimės, ji tave persekios. Tik susidūręs su savo baimė, išėjęs iš savo komforto zonos, gali ją įveikti“, – aiškino klubo prezidentas.



10 viešo kalbėjimo klaidų

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

2. Akiai kopijuoti kitą. Jei bandysite apsimesti tuo, kuo nesate, klausytojai jus kaipmat demaskuos. Dirbtinumą galima pajusi iš balso intonacijos, mimikos, gestų, kūno laikysenos. Yra daugybė ženklų, išduodančių, jog esate ne savame kailyje.

3. Nesugebėti patraukti auditorijos į savo pusę. Auditorija nori žinoti, kas jūs toks. Jei pralaisite progą pasikalbėti su savo klausytojais prieš kalbą ar pristatymą, sumažinsite klausytojų pasitikėjimą.

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

5. Skaityti kalbą iš lapo. Tai visiškai neprofesionalu ir publiką veikia migdomai. Ruošiantis kalbą verta susirašyti raktinius žodžius, į kuriuos užtektų žvilgtelėti. Kalbant ypač svarbus akių kontaktas su auditorija, o skaitant jo tiesiog nelieka.

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

7. Kalbėti neužsidegus. Kuo aistringiau šnekėsite, tuo didesnę tikimybę, kad publikai patiks ir jums elgtis taip, kaip siūlote jūs.

8. Baigti klausimais ir atsakymais. Baigdami kalbą užsiminkite, kad judate link pabaigos ir laukiate klausimų. Po klausimų ir atsakymų dar papasakokite istoriją, kuri būtų susijusi su kalbos tema ar reziumuoją pagrindinius teiginus. 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 parengti, kad paliktumėte gerą įspūdį. Kalbėdami nepasiruošę 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.

Apie „Toastmasters International“

Klubas įkurtas 1924 m. Kalifornijos valstijoje JAV kaip ne pelno organizacija. Ji sieki padėti žmonėms lavinti bendravimo, viešo kalbėjimo ir lyderavimo įgūdžius. Šiandien veikia per 11 tūkst. klubų daugiau kaip 90-ye pasaulio šalių, kuriems priklauso per 200 tūkst. narių. Jie reguliariai susirenka ir sako kalbas, klausosi ir vertina kitus. Narystė klube nemokama. Lietuvoje veikia trys „Toastmasters“ klubai, du iš jų Vilniuje, vienas – Kaune.

