

ÎMBLÂNZITORUL DE FLUTURI

25 + 1 Povești adevărate
despre frica de a vorbi în public
și cum o poți învinge
simplu și ușor

Andy Szekely

împreună cu:

Zoia Zărnescu

Bianca Giurgiu

Romeo Crețu

Nicu Brînda

Dan Bugariu

Gabriela Chiriac

Raluca Bugariu

Remus Bălan

Riana Bugariu

Călin Iepure

Augustin Mihăilă

Ștefan Țugui

Codrin Morariu

Alexandra Pârlogea

Introducere: Îmblânzitorul de fluturi	5
Cuprins.....	8
Prima poveste adevărată – <i>Fluturii lui Robert</i>	11
A doua poveste adevărată – <i>Autobuzul elvețian</i>	13
 Partea I: 10 metode originale pentru îmblânzirea fluturilor	19
A treia poveste adevărată – <i>Ai TRAC ... dar ești pui de DAC</i>	21
A patra poveste adevărată – <i>Magia dinaintea momentului magic</i>	27
A cincea poveste adevărată – <i>La masă cu maeștrii</i>	31
A șasea poveste adevărată – <i>Constelația Convingerilor</i>	35
A șaptea poveste adevărată – <i>ARIA de control emoțional</i>	41
A opta poveste adevărată – <i>Tehnici "fund-a-mentale"</i>	46
A noua poveste adevărată – <i>Delta Force</i>	51
A zecea poveste adevărată – <i>Modelul Mourinho</i>	55
A unsprezecea poveste adevărată – <i>"Nu ești speaker !"</i>	60
A douăsprezecea poveste adevărată – <i>Formula măiestriei</i>	64
 Partea II: 12 povești adevărate de la îmblânzitorii de fluturi	75
A treisprezecea poveste adevărată: <i>Zoia Zărnescu – Întâi îți dispare frica, apoi îți apare vocea</i>	76
A paisprezecea poveste adevărată: <i>Codrin Morariu – Nu ne naștem cu frici!</i>	79
A cinsprezecea poveste adevărată: <i>Augustin Mihăilă – Faptul că ai trac înseamnă că ești viu</i>	84
A șaisprezecea poveste adevărată: <i>Alexandra Pârlogea – Care e cel mai rău lucru care se poate întâmpla?</i>	88
A șaptesprezecea poveste adevărată: <i>Ștefan Țugui – Fără frică nu are sens curajul</i>	92

A optsprezecea poveste adevărată: <i>Călin Iepure – "Tehnica" șefului de trib</i>	98
A nouăsprezecea poveste adevărată: <i>Remus Bălan – Pregătire în condiții de "război"</i>	103
A douăzecea poveste adevărată: <i>Gabriela Chiriac – Vorbitul "din cărți" nu e ca vorbitul "din viață"</i>	109
A douăzecișiuna poveste adevărată: <i>Nicu Brânda – Cei 3 P cu care elimini frica de vorbit în public</i>	113
A douăzecișidoua poveste adevărată: <i>Bianca Giurgiu – Nu doar vorbim despre siguranță. Construim un mediu sigur!</i>	117
A douăzecișitrecia poveste adevărată: <i>Dan Bugariu – ... apoi, Gabriel a vorbit din inimă!</i>	122
A douăzecișipatru poveste adevărată: <i>Romeo Crețu – Zi de zi! Neîncetat!</i>	126
 Partea III: Copii care învață și copii care ne învață ... despre vorbitul în public	129
A douăzecișicinca poveste adevărată: <i>Cum scapă copiii de frica de vorbit în public</i>	130
Ultima poveste adevărată: <i>Ce putem învăța de la copii despre îmblânzirea fluturilor</i>	140
Legea "DĂRUITORULUI".....	142
 Anexă	147
Bibliografie selectivă.....	153

Fluturii lui Robert

Cu 12 ani în urmă eram în California, la un curs despre ... cum să devii trainer și vorbitor public.

Învățam de la Robert Dilts, unul dintre mentorii mei, un om frumos și la minte și la suflet.

În prima zi, Robert ne-a spus o frază care avea să rămână cu mine toată viața.

Fraza este aceasta:

Când te afli pe scenă și simți că ai în stomac fluturi care zboară în toate direcțiile, singurul lucru pe care îl ai de făcut este să îi înveți să zboare în formație !

Probabil că acea frază a atins o coardă sensibilă în mine, tocmai pentru că simțeam o mulțime de fluturi care zburau zăpăciți și se izbeau de pereții stomacului meu...

De atunci și până astăzi, am învățat tot felul de tehnici și metode pentru "îmblânzirea fluturilor", unele care au funcționat mai bine, iar altele mai puțin bine...

Pe cele care au funcționat, le-am așezat în „trusa cu unelte pentru îmblânzit fluturi” și le-am folosit cu succes în toate discursurile mele.

După doi-trei ani, am început să primesc întrebări de genul:

Cum poți să vorbești cu atâta lejeritate în public ?

Cum pot să fac și eu ca tine ?

Ai un curs în care pot să învăț să vorbesc pe scenă ca tine ?

Alți participanți la discursurile mele aveau altfel de curiozități:

Tu nu ai emoții când vorbești în fața oamenilor?

Tu te-ai născut cu talentul ăsta de vorbitor ?

Se moștenește ?

Deși mi se par amuzante toate aceste interogații, le înțeleg perfect!

Eu însumi eram surprins de faptul că reușisem să trec, atât de repede, de la emoții incontrolabile pe scenă la bucuria de a împărtăși cu oamenii idei care merită trăite în comun.

Mi-am dat seama că nu sunt singurul care are ceva de spus și nici singurul cu fluturi în stomac, așa că am început să predau și la alții metode de control emoțional pe scenă.

Unele funcționau la mai multe persoane, iar altele erau specifice nevoilor punctuale ale persoanei în cauză...

Nu aveam o soluție pentru toți, dar aveam mai multe pentru... mai mulți....

Frustrarea mea cea mai mare ?

Nu înțelegeam care e numitorul comun. Nu pricepeam de ce nu pot oferi aceeași metodă pentru toți oamenii cu care lucram...

A DOUA POVESTE ADEVĂRATĂ

Autobuzul elvețian

Apoi, s-a întâmplat ceva foarte ciudat, în timpul unei excursii în Elveția, într-o stațiune foarte frumoasă numită Locarno, aflată la granița cu Italia.

Aproape 80% dintre locuitorii din Locarno sunt italieni, iar asta creează o combinație extrem de interesantă între mentalitatea și cultura italiană și mentalitatea și cultura elvețiană, care sunt ca... apa și uleiul.

Stilul de comunicare al italienilor este volubil, flamboiant, nepăsător în relație cu timpul, iar stilul elvețian este reprezentat de oameni punctuali, riguroși sau chiar rigizi.

Ce s-a întâmplat ?

Când am venit în stațiune, am ales să zbor la Milano pentru că aeroportul italian era mai aproape decât cele elvețiene, iar la întoarcere am decis să mă întorc tot prin Milano.

Evident, cu 2 zile înainte de plecarea din Elveția, mi-am făcut o rezervare la autobuz pentru deplasarea la aeroportul din Milano, de unde urma să iau avionul spre România.

În ziua plecării, la ora indicată pe bilet, m-am dus în autogară și am văzut că în stație era un singur autobuz mare, cu vreo 60 de locuri, gol (doar șoferul era în el), și nu mai era nimeni pe peron.

Am bătut în ușă, șoferul a deschis, i-am spus că am un bilet către Milano și el a zis:

- *Acesta e autobuzul pe care îl aștepti !*
- *Sunt singurul pasager?* am întrebat eu, mirat.

– *Din Locarno, da, însă vom mai lua pasageri pe drum! m-a lămurit șoferul.*

M-a invitat să mă așez, „să-mi aleg un loc” și mi-a spus că mai erau 2 minute până la plecare. În acele 2 minute s-a întâmplat ceva foarte interesant pentru mine, care a devenit, ulterior, una dintre cele mai relevante povești personale și o lecție extrem de valoroasă despre învățarea oricărei abilități noi, inclusiv public speaking.

În timp ce mă așezam pe scaun, a apărut în cadrul ușii autobuzului un italian foarte gras, transpirat (probabil de la cât alergase), care i s-a adresat în grabă șoferului.

La început, nu înțelegeam despre ce e vorba. Asistam la un dialog straniu între doi italieni (în timpul conversației lor mi-am dat seama că și șoferul era italian), dintre care unul arăta ca un fel de aghiotant din mafia siciliană - gras, transpirat, cu ceafa groasă și vorbind destul de agresiv -, iar celălalt, șoferul, un tip stilat, care avea înfățișarea lui Zorro - un păr negru, dat pe spate, mustăcioară și ochelari de soare. :)

În timp ce ei vorbeau aprins, ca italienii, eu mi-am dat seama că grăsanul îi cerea șoferului să aștepte câteva minute până vin și prietenii lui din oraș. Vroiau să plece și ei la Milano cu autobuzul, însă rămăseseră în urmă din cauza unor bagaje mai grele. Cu cât insista mai mult pietonul, cu atât mai iritat devenea șoferul. La un moment dat, au început să țipe unii la alții și totul a culminat cu ”acuza capitală” din partea italianului cel gras și cu replica imediată și tranșantă a șoferului:

- *Ce naiba se întâmplă cu tine, nu ești italian?*
- *Ba da, SUNT ITALIAN, DAR AUTOBUZUL ESTE ELVEȚIAN!*

Imediat după acest schimb de replici, șoferul a închis ușa autobuzului și a pornit.

Eu am rămas perplex, ținut pe scaun.

Nu-mi venea să cred: „Cum e posibil ca doi italieni să se certe în privința punctualității ... ? Italienii sunt regii întârzierilor”, îmi spuneam...

Răspunsul pe care l-am găsit, însă, în următoarele minute mi-a schimbat perspectiva asupra culturii, dar și asupra educației:

„Mediul în care stai influențează stilul pe care îl ai.”

Cu alte cuvinte, indiferent că ai stil de italian, faptul că locuiești într-un mediu elvețian, într-un loc în care cultura impune alte valori decât cele cu care ești obișnuit, asta îți va influența și colora stilul, îți va modifica felul de a fi.

Relevanța acestei povești pentru vorbitul în public este, de fapt, aceeași cu relevanța pentru învățarea oricărei abilități noi: cel care vrea să învețe să se comporte ca un elvețian, se urcă într-un autobuz elvețian.

„Mediul în care stai influențează și dezvoltă stilul pe care îl ai.”

Nu cred că șoferul italian și-a schimbat cu totul stilul. Am fost martor la felul în care vorbea și la felul cum gesticula – ambele, eminamente, italienești... Dar ceva din comportamentul lui nu mai era specific italian... Datorită mediului în care muncea, devenise un italian punctual.

În cazul tău, dacă îți este frică să vorbești în public, imaginează-ți cum ar fi să te afli în aceeași încăpere cu alți 20 de oameni cu care împărtășești atât aceleași emoții, cât și o dorință fermă de a reuși !

Într-un astfel de „autobuz elvețian”, dacă ai un șofer bun (un ”îmblânzitor de fluturi”), vei deveni stăpân pe emoțiile tale. Vei reuși, prin practică și cu susținerea colegilor tăi, pe care și tu îi ajuți, la rândul tău, să îți înveți fluturii să zboare în formație !

Când am realizat acest lucru, am pus bazele unui program de 10 săptămâni care, astăzi, activează în toată țara, în marile orașe ale României (la ora la care scriu sunt 12 centre). Programul se numește Speaker Elite și este autobuzul elvețian al celor care își doresc să învețe repede și frumos cum să țină prezentări de impact.

Esența acestui program ?

Îți oferă un mediu de siguranță în care înveți împreună cu alți oameni inimoși. În acest mediu NU EXISTĂ critică. Există doar feedback constructiv care se dă într-un format prietenos.

Nimeni nu îți spune ce/cum ai greșit...

Nimeni nu te critică...

Nimeni nu te respinge...

... și, mai ales, nu vine nimeni din exterior ca să se uite la tine sau să te critice, până când nu ești pregătit să dai ochii cu un public care nu te cunoaște !

Programul este conceput în așa fel încât să dezvolte talentul tău nativ și să te încurajeze să te exprimi în mod autentic.

De ce ?

Pentru că, **dacă vrei să evoluezi, secretul nu este să îți suprimi felul de a fi, ci să adaugi la el ceea ce este util.**

În povestea fluturilor care zboară în formație, ideea nu este să omori fluturii (să suprimi emoțiile). Secretul este să îi înveți cum să zboare în formație...

Pentru prezentările cu public, emoțiile nu sunt doar necesare. Ele sunt esențiale, pentru că dau viață discursurilor tale. De aceea, e important să adaugi la aceste emoții metode prin care să le folosești, în loc să le suprimi.

Acesta este numitorul comun al tuturor tehnicilor de "eliminare" a fricii de a vorbi în public: NU O ELIMINI !

O folosești și o transformi cu ajutorul unui mediu bine pregătit (autobuzul elvețian) în care ajungi să accepți frica și să o gestionezi (fluturii care zboară în formație).

Acest adevăr este atât de important, încât vreau să îl ilustrez cu o imagine la care țin foarte mult. Îți voi arăta, în continuare, o poză pe care sigur n-ai mai văzut-o:



De unde știu că nu ai mai văzut-o ?

Această fotografie este de pe unul dintre pereții interiori ai locuinței mele. Am lipit câțiva fluturi decorativi pe perete și, după cum vezi, am preferat ca ei să zboare în formație (aproape toți), ca o reamintire a sfatului pe care mi l-a dat Robert în urmă cu mai bine de 10 ani.

Imaginea arată mai curând ca un stol de păsări ... și chiar asta a fost intenția...

Doi sau trei dintre fluturi nu sunt, încă, aliniați cu formația, iar asta îmi amintește că, într-o prezentare cu public, este oricând loc pentru spontaneitate și creativitate, atâta vreme cât aceasta nu dăunează structurii prezentării.

Când majoritatea fluturilor tăi zboară în formație, faptul că doi sau trei dintre ei fac mici piruete spontane adaugă sare și piper discursului. Dacă toți ar zbura impredictibil, însă, discursul ar fi haotic și neconvingător.

Cum îmblânzești fluturii ?

Există numeroase răspunsuri la această întrebare. Multe dintre ele se regăsesc în paginile acestei cărți.

Viziunea mea pentru tine este aceea că vei selecta 2-3 dintre tehnicile descrise de mine și de colegii mei și le vei transforma în unelte personale pe care să le folosești înainte de orice prezentare.

Voi începe cu metodele mele favorite, iar în partea a doua voi da cuvântul discipolilor mei, împreună cu care am ajutat sute de oameni să depășească frica de vorbit în public. Ei îți vor împărtăși propriile lor metode, prin povești și sfaturi.

Fiecare dintre poveștile pe care le vei citi conține una sau mai multe tehnici pentru eliminarea tracului când vorbești în public. În total, sunt peste 50 de tehnici și mini-tehnici pe care le poți folosi separat sau combinat, la fel ca un meșter instalator care își folosește trusa de scule în funcție de context.

După ce le citești, mă aștept să spui în gândul tău: „Pot și eu să fac asta!”.

Când se va întâmpla acest lucru, scopul cărții de față este atins!

Așadar, poveștile continuă...

PARTEA I

10 metode originale pentru îmblânzirea fluturilor

A TREIA POVESTE ADEVĂRATĂ

„Ai TRAC ... dar ești pui de DAC !”

Se aplică atunci când:

- ❖ *Eviți să faci prezentări pe motiv că ai trac.*
- ❖ *Nu înțelegi cum funcționează emoțiile negative.*
- ❖ *Nu știi cu ce să înlocuiești aceste emoții.*
- ❖ *Îți orientezi atenția pe experiențe trecute neproductive.*
- ❖ *Cauți o formulă simplă cu care să obții claritate.*

Ideea cheie:

Oamenii au trac pentru că se concentrează la propriile stări, în loc să se concentreze la nevoile publicului.

Ai TRAC, dar ești... pui de DAC

Respect pentru oameni și cărți

Pentru cursul meu intensiv de formare a speakerilor (Speaker Mastery Bootcamp) lucrez de zor pentru pregătirea discursurilor pe care discipolii mei le vor susține la o conferință cu public plătit .

Iată promisiunea mea pentru ei:

„În 3 zile poți să ajungi să vorbești în public, în manieră inspirațională, în fața a mai mult de 100 de oameni care au plătit bilet să te vadă. Am făcut asta cu succes 5 ediții la rând !”

Care e principala problemă ?

Unii participanți îmi spun, de la început: *„Eu n-o să reușesc pentru că, de când mă știu, am avut TRAC.”*

Îți împărtășesc și ție dialogul meu cu ei (funcționează de fiecare dată):

„Este normal să ai TRAC. Oricine de prin părțile noastre are TRAC. În definitiv, ne tragem ca nație din TRACI, nu-i așa ?” ;)

După aceea, le explic ce este acela un TRAC:

Este un moment de Tensiune ca Reacție la Anticiparea unei Confruntări.

Pe scurt:

Tensiune
Reacție
Anticipare
Confruntare

;))

Cuvântul cheie în această formulă care generează anxietate nu este TRAC, ci „moment”.

Atâta vreme cât momentul nu se prelungește, este foarte bine că ai TRAC. TRACul generează semnalele necesare pentru a te pregăti de acțiune.

Iată ce spune dicționarul:

TRAC - Stare emotivă de care sunt cuprinse unele persoane (mai ales artiștii) în momentul apariției lor în fața publicului.

Așadar, în momentul apariției în fața publicului (câteva secunde), este firesc să ai trac.

Ce se întâmplă, însă, după aceea ?

Ei bine, când începi să vorbești, ar fi bine să îți amintești că la origini ești și DAC

adică...

Dăruiești în mod Autentic și Competent.

Pe scurt:

Dăruiești
Autentic
Competent

Deși aparent frivolă, această abordare, „de la TRAC la DAC”, schimbă, pentru majoritatea celor stresați, focusul atenției de la propria persoană la publicul pe care îl servesc cu discursul lor.

Am învățat acest principiu de la un speaker profesionist din Canada (Shelle Rose Charvet). Ea spunea mereu: *„The time to worry is before the speech, not during it.”*