

**LBRIS**

We know  
books

Laurence Levasseur

# FII CARISMATIC ȘI MEMORABIL!

50 de exerciții practice pentru a vorbi mai bine în public

Traducere din limba franceză de  
Renata Ungureanu

philobio

## CUPRINS

Introducere.....	9
Pregătește-te să iei cuvântul .....	9
Exercițiul nr. 1. Evaluează-ți nevoile .....	15
I. Cum îți pregătești conținutul și cum îți structurezi discursul .....	19
Exercițiul nr. 2. Definește-ți obiectivul!.....	19
Exercițiul nr. 3a. Stadiile Eului .....	22
Exercițiul nr. 3b. Adresează-te tuturor!.....	31
Exercițiul nr. 4. Structurează-ți intervenția: firul roșu .....	34
Exercițiul nr. 5a. Ai grijă la introducere .....	35
Exercițiul nr. 5b. Ai grijă la concluzie!.....	37
Exercițiul nr. 6. Ce-ar fi dacă ar trebui să te limitezi la a spune doar trei lucruri?.....	39
2. Cum să-ți lucrezi vocea.....	41
Exercițiul nr. 7. Poziționează-ți vocea.....	41
Exercițiul nr. 8. Pronunță clar și energic vocalele!.....	42
Exercițiul nr. 9. Imită-l pe Demostene .....	44
Exercițiul nr. 10. Rostește vocale-balon.....	45
Exercițiul nr. 11. Difuzează-ți vocea „în spate“ .....	46
Exercițiul nr. 12. Fii un soi de vânzător ambulant .....	49

Exercițiul nr. 13. Fă să clocotească ceainul vrăjitoarei.....	50
Exercițiul nr. 14. Cum să te joci cu parametrii vocii tale.....	51
Exercițiul nr. 15. Respiră pentru a trăi.....	55
Exercițiul nr. 16. Susține sunetele .....	56
Exercițiul nr. 17. Vopsește-ți vocea în culori.....	57
Exercițiul nr. 18. Schimbă-ți dispoziția citind presa.....	59
Exercițiul nr. 19. Citește un text din perspectivele mai multor personaje.....	60
3. Cum îți antrenezi corpul.....	65
Exercițiul nr. 20. Găsește-ți centrul de greutate.....	65
Exercițiul nr. 21. Instalează-te acolo unde-ți sunt rădăcinile.....	67
Exercițiul nr. 22. Trasează-ți bula de intimitate .....	69
Exercițiul nr. 23. Identifică-ți gesturile inutile .....	71
Exercițiul nr. 24. Stăpânește-ți gesturile: jocul oglinzii.....	74
Exercițiul nr. 25. Exprimă-te altfel: un gest semnificativ pentru fiecare cuvânt .....	76
Exercițiul nr. 26. Creează o legătură cu privirea ta .....	77
Exercițiul nr. 27. Vorbește cu ajutorul chipului .....	79
Exercițiul nr. 28. Călătorește pe tărâmul zâmbetului.....	81
4. Cum să-ți dinamizezi prezența.....	83
Exercițiul nr. 29. Calibrează-ți volumul vocii în funcție de spațiu ....	83
Exercițiul nr. 30. Transformă-ți vocea într-o mângâiere .....	85

Exercițiul nr. 31. Captează atât spațiul, cât și publicul, cu privirea ta .....	86
Exercițiul nr. 32. Folosește atât tăcerea, cât și anumite pauze.....	89
5. Cum să folosești materialele ajutătoare și alte instrumente .....	93
Exercițiul nr. 33. Fă o prezentare în PowerPoint.....	93
Exercițiul nr. 34. Pregătește-ți fișele.....	96
Exercițiul nr. 35. Folosește instrumentele de care dispui.....	98
Exercițiul nr. 36. Vorbește neredundant .....	101
6. Cum să pui accent pe interactivitate .....	105
Exercițiul nr. 37a. Observă reacția publicului .....	105
Exercițiul nr. 37b. Obține feedback.....	107
Exercițiul nr. 38. Anticipează întrebările.....	110
7. Cum improvizezi .....	115
Exercițiul nr. 39. Lansează cuvinte gloanțe.....	115
Exercițiul nr. 40. Caută-ți propriul stil .....	116
Exercițiul nr. 41a. Improvizează preț de un minut pornind de la un cuvânt concret .....	118
Exercițiul nr. 41b. Improvizează timp de un minut pornind de la un cuvânt abstract .....	119
Exercițiul nr. 42. Născocoște ceva .....	121
Exercițiul nr. 43. Ține un discurs politic.....	122

8. Cum să-ți învingi tracul .....	127
Exercițiul nr. 44. Găsește obiectivul comun .....	127
Exercițiul nr. 45. Ascute-ți simțurile .....	130
Exercițiul nr. 46. Formulează-ți obiectivul într-o manieră cât mai simplă .....	132
Exercițiul nr. 47a. Alege-ți și șlefuește-ți momentul-resursă .....	134
Exercițiul nr. 47b. Ancorează-ți momentul-resursă .....	136
Exercițiul nr. 48. „Aruncă-te“ în public .....	137
Exercițiul nr. 49. Fă-ți o intrare de clown.....	138
Concluzie .....	140
Exercițiul nr. 50. Repetiție generală! .....	140
Pentru a merge mai departe .....	144
Resurse bibliografice .....	144
Linkuri utile .....	144

## I INTRODUCERE

Trebuie să organizezi o întâlnire, în familie sau în cadru profesional, poate o conferință, un seminar ori o întrunire de tip masă rotundă? Trebuie să faci o prezentare pentru colaboratorii tăi? Există nenumărate ocazii în care ești nevoit să ții diferite discursuri. Cu toate acestea, este absolut firesc să te simți lipsit de experiență, ba chiar panicat de ideea de a vorbi în fața unui public.

De-a lungul a opt capitole distincte, lucrarea de față urmărește să te facă să conștientizezi mecanismele personale (voce, corp, prezență...) și/sau tehnici (cu materiale, instrumente vizuale și audio) care te ajută să comunici într-o manieră satisfăcătoare.

Dat fiind că în foarte multe conjuncturi vei fi nevoit să iei cuvântul în public, îți propun o serie de 50 de exerciții menite să pună în valoare atât forma, cât și conținutul modului tău de a comunica, să te facă să devii cât mai elocvent, să îți determine publicul să te urmărească și să se implice, iar pe tine să vîi în întâmpinarea dorințelor sale, chiar și când sunt contradictorii, dar și să îți învingi tracul!

Îți propunem un prim document de lucru, sub forma unui calendar, ce recapitulează diferitele etape ale pregătirii tale, la care te vei putea raporta de îndată ce îți vei programa intervenția orală. Tot el îți va permite, în egală măsură, să te orientezi și să știi ce exerciții trebuie să efectuezi pe măsură ce se apropie data la care trebuie să iei cuvântul în public.

### Pregătește-te să iei cuvântul

#### Cu un an înainte

- Programează-ți intervenția: înscrie-te în calitate de orator.
- Alege cât mai bine subiectul intervenției tale.

- Definește-ți obiectivul (conform exercițiului **nr. 2**).
- Gândește-te la viitorul tău public, la caracteristicile, nevoile, așteptările și exigențele sale, la nivelul lui de înțelegere (conform exercițiilor **nr. 3 și 44**).
- Notează-ți ideile principale, acele mesaje-cheie pe care dorești să le transmiți publicului tău (vezi exercițiul **nr. 6**).
- Găsește un titlu pentru ce ai de comunicat.
- Alcătuieste-ți o documentație bine gândită.
- Notează absolut tot ce dorești să comunici, fără a omite ceva.
- După caz, informează-te asupra spațiului în care urmează să ții discursul și asupra traseului pe care îl ai de urmat; eventual, rezervă-ți un bilet.

### Cu o lună înainte

- Pune-ți laolaltă toate observațiile și documentele.
- Alege esențialul, ierarhizând informațiile în funcție de obiectiv și de publicul tău (conform exercițiilor **nr. 4 și 6**).
- Alege forma intervenției tale pe baza obiectivului pe care ți l-ai stabilit: trebuie cumva să transmiți mai departe niște cunoștințe, să informezi, să explici sau să motivezi oamenii să treacă la acțiune, ori poate să-i convingi de anumite aspecte? În acest ultim caz, va trebui să pui mult accent pe latura emoțională (a se vedea exercițiul **nr. 3**).
- Structurează-ți intervenția: identifică acel fir care îți leagă toate ideile principale; ia în considerare ca, în cadrul introducerii, să-ți anunți obiectivul și planul, exprimând în același timp și o concluzie care sintetizează și deschide (conform exercițiilor **nr. 3 și 5**).
- Alege exemple ilustrative, dar și întâmplări care să destindă cât mai mult atmosfera.

- Pregătește-ți materialele și documentele, însă nu redacta textul cu ceea ce urmează să spui (vezi exercițiile **nr. 33, 34 și 35**).
- Fă în mod regulat exercițiile de relaxare (conform exercițiilor **nr. 28 și 45**).
- Ancorează-ți momentul-resursă (conform exercițiului **nr. 47**).
- Formulează-ți obiectivul într-o manieră cât mai simplă (vezi exercițiul **nr. 46**).

### Cu o săptămână înainte

- Finalizează materialele de susținere: prezentarea în PowerPoint (conform exercițiului **nr. 33**), filmul, fișele (a se vedea exercițiul **nr. 34**) pe care îți vei nota cuvintele sau frazele-cheie ale prezentării (scrise cu caractere îngroșate, ca să le poți reciti cu ușurință), documentele pe care trebuie să le distribui etc., dar nu redacta încă textul cu ceea ce dorești să spui.
- Informează-te cu privire la condițiile materiale pentru prezentarea ta; flipchart-ul cu rolă de hârtie rămâne cel mai bun instrument de folosit în cazul unui public restrâns (de până în 15 persoane); videoproiectorul (sau Barco) + un computer sunt necesare pentru un public ceva mai mare; pentru un public foarte mare (care depășește 100 de persoane), microfonul este indispensabil. Asigură-te că stăpânești cât se poate de bine aceste instrumente (conform exercițiului **nr. 35**).
- Încearcă să faci în mod regulat exercițiile de relaxare (vezi exercițiile **nr. 28 și 45**).
- Exersează cum să te concentrezi asupra obiectivului tău (exercițiul **nr. 46**).
- Exersează ce trebuie să faci pentru a reveni la momentul-resursă (conform exercițiului **nr. 47**).

• Lucrează-ți vocea „din spate“ (exercițiile nr. 11 și 13).

- Lucrează asupra posturii tale și asupra gesturilor proprii (conform exercițiilor nr. 20-28).
- Repetă-ți intervenția, mai întâi consultându-ți notițele, după aceea filmându-te sau, ca o alternativă, înregistrându-te în fața oglinzii, iar apoi punându-ți întrebări (de unul singur sau cu ajutorul unui prieten). Nu aprofunda prea tare observațiile făcute: există riscul ca acestea să te copleșească (exercițiul nr. 50).
- Calculează-ți cu precizie durata intervenției și reține sfatul următor din partea specialiștilor: „Fii scurt!“ Într-o măsură mai mare decât în exprimarea scrisă, în exprimarea orală se întâmplă adesea ca „prea multă informație să omoare informația“. Dacă ți se alocă 20 de minute, atunci pregătește un text pentru 15 minute, poate chiar mai puțin. Redu acolo unde este posibil, astfel încât să te încadrezi în timpul desemnat. Poți păstra un debit atent măsurat, poți marca unele pauze (pentru a insista asupra unui punct-cheie ori pentru a separa două idei), iar apoi, dacă e nevoie, poți să și reformulezi anumite idei. Mesajul tău va căpăta, în felul acesta, cu atât mai multă putere (conform exercițiilor nr. 14 și 32).

### Cu o zi înainte

- Recitește-ți fișele (a se vedea exercițiul nr. 34) și aranjează-le în ordine, dacă e cazul.
- Treci în revistă întreaga prezentare.
- Repetă-ți prezentarea, în fața unui prieten, apoi filmându-te sau, ca o alternativă, în fața oglinzii și înregistrându-te, iar ulterior punându-ți întrebări. Nu aprofunda prea tare observațiile făcute: există riscul ca acestea să te copleșească (exercițiul nr. 50).
- Ai grijă și de aspectul fizic. Prima impresie pe care o vei lăsa publicului va fi decisivă. Nu e mereu obligatoriu să adopți un look clasic, însă este esențial să arăți îngrijit și cât mai plăcut la vedere.

- Pune laolaltă toate materialele pe care le-ai pregătit.
- Verifică adresa locului cu pricina, dar și momentul zilei în care vei ține discursul; eventual, poți să-ți și pregătești parcursul.
- Fă exercițiile de relaxare (vezi exercițiile nr. 28 și 45).
- Dinamizează-te din punct de vedere mental, regăsindu-ți momentul-resursă (vezi exercițiul nr. 47).

### Cu o oră înainte

- Ia aminte cum se prezintă sala de conferințe sau verifică în ce fel sunt dispuse locurile, cum este iluminat spațiul, acustica sălii etc. (exercițiul nr. 31).
- Asigură-te că ai la dispoziție tot materialul necesar, că toate funcționează corespunzător și că ți-ai numerotat corect foile (exercițiul nr. 35).
- Fă-ți exercițiile de relaxare (exercițiile nr. 28 și 45).
- Dinamizează-te din punct de vedere mental, regăsindu-ți momentul-resursă (exercițiul nr. 47).
- Verifică-ți ținuta.

### Cu un minut înainte

- Concentrează-te pe obiectiv (exercițiile nr. 2, 44 și 46).
- Dacă simți nevoia, poți lua în mână acel „obiect liniștitor“ (indiferent despre ce ar fi vorba, un talisman, un maimuțoi, breloc etc.) – exercițiul nr. 23.
- Verifică să ai totul pregătit și la îndemână: de exemplu, prima imagine a prezentării să fie deja proiectată pe ecran, să ai deja observațiile accesibile și așezate în ordine, iar prima pagină a flip-chart-ului să fie goală.

- Pentru a-ți calibra vocea, ține seama de ultimul rând al sălii (exercițiul nr. 29).

### Cu o secundă înainte

- Zâmbește, căci asta te va face să te destinzi, deschizându-te totodată față de publicul tău (exercițiul nr. 28).

Succes!



## Exercițiul nr. 1. Evaluează-ți nevoile

Înainte de a începe, haide să punem lucrurile în ordine! Care sunt acele aspecte pe care ți-ai dori să le ameliorezi cu privire la faptul că vei lua cuvântul în public? Printr-o autoevaluare, îți vei putea cerne mai bine potențialul, punctele-forțe și pe cele slabe.

**Pentru fiecare dintre afirmațiile de mai jos, încercuiește cifra care ți se potrivește. După aceea, calculează totalul obținut.**

Când trebuie să iei cuvântul, ți se întâmplă să întâmpini următoarele greutăți...

Experiența ta	Niciodată	Aproape niciodată	Deseori	Aproape mereu	Mereu
1. Îmi pierd șirul vorbelor.	0	1	2	3	4
2. Nu știu unde să-mi țin mâinile.	0	1	2	3	4
3. Nu îndrăznesc să-i privesc în ochi pe cei din public.	0	1	2	3	4
4. Uit anumite aspecte.	0	1	2	3	4
5. Întrebările mă jenează.	0	1	2	3	4
6. Mă bătăi sau mă legăn.	0	1	2	3	4
7. Vocea-mi este prea firavă.	0	1	2	3	4
8. Tremur.	0	1	2	3	4

Experiența ta	Niciodată	Aproape niciodată	Deseori	Aproape mereu	Mereu
9. Tip și începe să mă doară în gât numaidecât.	0	1	2	3	4
10. Am trac.	0	1	2	3	4
11. Mă bâlbâi.	0	1	2	3	4
12. Mă pierd în propriile-mi notițe.	0	1	2	3	4
13. Mă uit la ecranul pe care proiectez.	0	1	2	3	4
14. Nu-mi ajunge timpul ca să spun tot ce am de spus.	0	1	2	3	4
15. Nu pot sta locului.	0	1	2	3	4
16. Sunt paralizat.	0	1	2	3	4
17. Fac mereu corecturi la propria-mi intervenție.	0	1	2	3	4
18. Nu mă descurc cu instrumentele de lucru (laptop, pointer etc.)					
19. Sosesec fără să mă fi pregătit temeinic.	0	1	2	3	4
20. Nu sunt în stare să improvizez.	0	1	2	3	4
Totalul per coloană	0				
Totalul general			=		

### Analiza rezultatelor



**Dacă ai mai puțin de 20 de puncte:** ești deja foarte familiarizat cu ce înseamnă să iei cuvântul în public, dar sunt oricum șanse ca unele dintre următoarele exerciții să te amuze.

**Dacă ai între 20 și 50 de puncte:** în funcție de punctajul obținut și pe baza tabelului care urmează, identifică acele capitole ce îți vor fi de mare ajutor (verifică încă o dată căror afirmații le-ai acordat 3 sau 4 puncte).

**Dacă ai între 50 și 80 de puncte:** această cărticică poate reprezenta salvarea ta dacă efectuezi toate exercițiile, însă fără doar și poate îți va fi folositoare și o formare în grup, ca să te pregătești „pe viu”, cum s-ar spune.

Teme	Întrebări
Pregătirea conținutului și structurii discursului (Capitolul 1)	1, 4, 12, 14, 17, 19
Exersarea vocii (Capitolul 2)	7, 9, 11
Antrenarea corpului (Capitolul 3)	2, 3, 6, 8, 15
Dinamizarea propriei prezențe (Capitolul 4)	3, 16
Utilizarea materialelor ajutoare și a instrumentelor (Capitolul 5)	12, 13, 18
Favorizarea interactivității (Capitolul 6)	1, 5
Improvizarea (Capitolul 7)	5, 20
Stăpânirea tracului (Capitolul 8)	1, 3, 8, 10, 11, 16

... Tocmai de aceea consider că este URGENT și ESENȚIAL să comparăm atuurile manichiurilor tip Nail-Art și French, așa că...



## CAPITOLUL I

# CUM ÎȚI PREGĂTEȘTI CONȚINUTUL ȘI CUM ÎȚI STRUCTUREZI DISCURSUL

Atunci când trebuie să iei cuvântul în public, cel mai important aspect este să ai de transmis un mesaj adevărat și să îl prezinți așa cum se cuvine, adică să „vorbești dacă ai ceva de spus”. Indiferent că trebuie să ții o cuvântare în fața unui grup de prieteni sau colegi ori a unui public real și complet necunoscut, ai tot interesul să îți pregătești mesajul și să te îngrijești de conținutul discursului tău, în ideea de a fi pertinent și convingător.

În acest capitol, vei întâlni instrumente menite să te ajute să-ți construiești următoarea intervenție.



### ★ Exercițiul nr. 2. Definește-ți obiectivul!

Obiectivul constituie rezultatul la care dorim să ajungem, însemnând o schimbare pe care dorim să o producem în cadrul unei situații. Când se pune problema de a lua cuvântul într-un anumit context, ne referim la schimbarea pe care mesajul tău o va induce publicului care te ascultă. Noi o exprimăm sub forma unui verb de acțiune, precedat de „(îmi) doresc”. „*Eu doresc să-mi conving publicul de efectele nocive ale tutunului*”, ori sub forma unui verb de acțiune la viitorul anterior, al cărui

subiect este auditoriul tău, foarte performant în reprezentarea acțiunii deja înfăptuite: „După ce îmi voi fi încheiat prezentarea, peste 80% dintre ascultători se vor fi convins de efectele nocive ale tutunului”.

Pentru ca un obiectiv să capete contur și să nu rămână doar în stadiul de „proiect expus”, trebuie să fii **SMART**, însemnând specific, măsurabil, atractiv, realist și care are un termen limită.

**Scrie-ți obiectivul pentru următoarea dată când vei lua cuvântul, apoi verifică să fie într-adevăr un obiectiv SMART, urmând instrucțiunile de mai jos.**

**1 Obiectivul tău:**

.....

**2 Este un obiectiv specific (adică prezintă o singură acțiune)?**

Da  Nu

Exemplu: *Vreau să-mi iasă prezentarea.* Nu, e prea vag; mai exact, ce înseamnă pentru mine „a reuși”? → *Odată încheiată prezentarea, șeful și întreaga echipă vor face în așa fel încât proiectul meu să fie inclus printre cele pentru care se cere o finanțare celor de la sediul central.* Ideea este ca proiectul despre care vorbesc în cadrul prezentării să fie ales pentru a fi implementat.

**3 Este el măsurabil?**

Da  Nu

Exemplu: *Vreau să-mi iasă prezentarea.* Nu, nu e nimic clar, cum voi ști că mi-a reușit prezentarea? → *Odată încheiată prezentarea, șeful și întreaga echipă vor face în așa fel încât proiectul meu să fie*

*inclus printre cele pentru care se cere o finanțare celor de la sediul central.* Altfel spus, va exista o nouă etapă concretă în avansarea proiectului meu.

**4 Este el atractiv?**

Da  Nu

Exemplu: *Vreau să-mi iasă prezentarea.* Bineînțeles că „reușita” este atractivă, însă lipsa de precizie a obiectivului meu poate fi descurajatoare, ba chiar angoasantă. → *Odată încheiată prezentarea, șeful și întreaga echipă vor face în așa fel încât proiectul meu să fie inclus printre cele pentru care se cere o finanțare celor de la sediul central.* De aceea, va trebui să le împărtășesc și celorlalți motivațiile care stau la baza proiectului meu, ceea ce mă stimulează.

**5 Este el realist?**

Da  Nu

Exemplu: *Vreau să-mi iasă prezentarea.* Nicidecum, nu este realist dacă „a reuși” lasă de înțeles că aspir să ating perfecțiunea în toate. → *Odată încheiată prezentarea, șeful și întreaga echipă vor face în așa fel încât proiectul meu să fie inclus printre cele pentru care se cere o finanțare celor de la sediul central.* Cunosc fiecare membru al echipei și pot anticipa obiecțiile și întrebările celorlalți, de aceea știu și cum să-mi pregătesc argumentele.

**6 Are el un termen limită?**

Da  Nu

Exemplu: *Vreau să-mi iasă prezentarea.* Fără a stabili un anumit termen limită, deci în sensul abstract? → *Odată încheiată prezen-*