



Αποτελεσματικές Παρουσιάσεις

Παντελής Τοπσής, ΜΜΙ, CTP tutor, IBSTPI Advanced





ARE YOU
Scared
OF
Speaking
IN
Public?





Τα συστατικά μιας επιτυχημένης παρουσίασης:

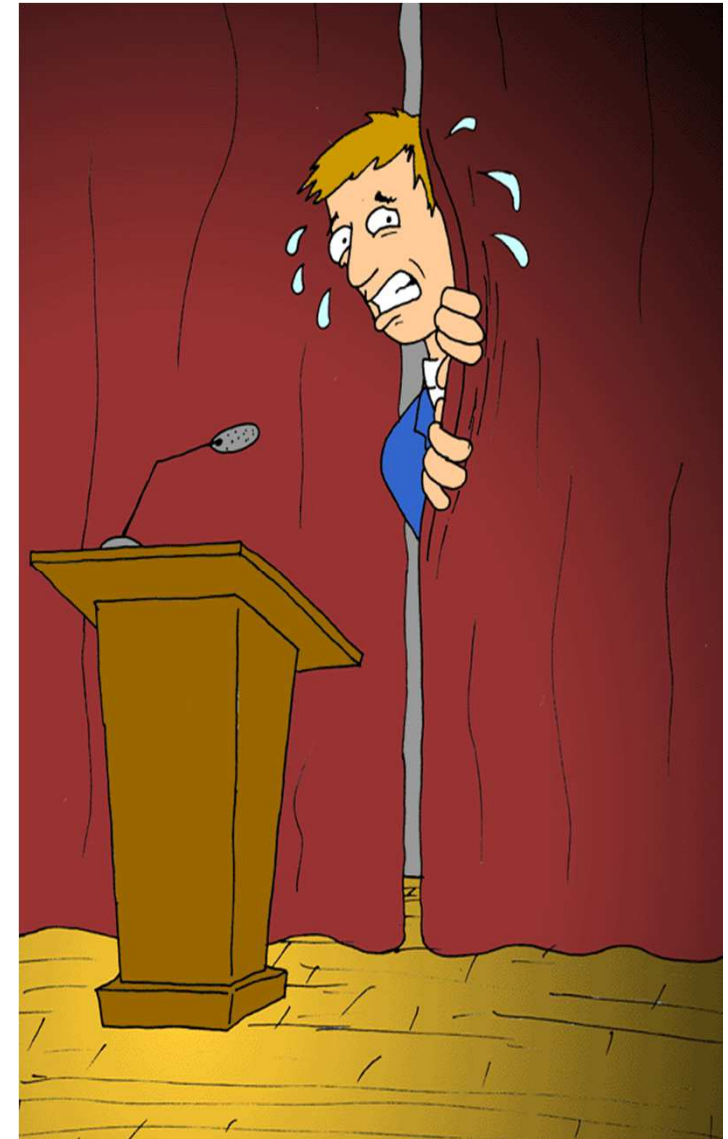
- Ο παρουσιαστής
- Το ακροατήριο
- Ο χώρος και οι συνθήκες
- Η οργάνωσή μου
- Τεχνικές παρουσίασης και μέσα



Αποτελεσματικές παρουσιάσεις

Συνήθως..

- Φοβόμαστε να μιλήσουμε απροετοίμαστοι σε κοινό (Public Speaking Fear)
- Αισθανόμαστε ασφάλεια πίσω από πράγματα (έδρανα, πλήθος, προσωπίο)
- Αισθανόμαστε άγχος και νευρικότητα όταν γινόμαστε το επίκεντρο της προσοχής





Οι φόβοι του ανθρώπου











Τα συστατικά μιας επιτυχημένης παρουσίασης:

- **Ο παρουσιαστής (εγώ)**
- Το ακροατήριο
- Ο χώρος και οι συνθήκες
- Η οργάνωσή μου
- Τεχνικές παρουσίασης και



ha





Το χαμόγελο

- Θετική στάση ζωής
- Επιδραστικός άνθρωπος
- Ξεκουράζει
- Ενθαρρύνει
- Δημιουργεί το κλίμα μιας ζεστής ανθρώπινης επικοινωνίας
- Το χαμόγελο 'ακούγεται'...





Οπτική επαφή

- Εκφραστική οπτική επαφή με όλους τους ακροατές ή κατά ομάδες
- Αποφύγετε το να διαβάζετε από μέσα
- Κοιτάξτε με ενδιαφέρον και το σώμα να ακολουθεί
- Μιλάτε στο ακροατήριο, όχι στο flip chart ή την οθόνη



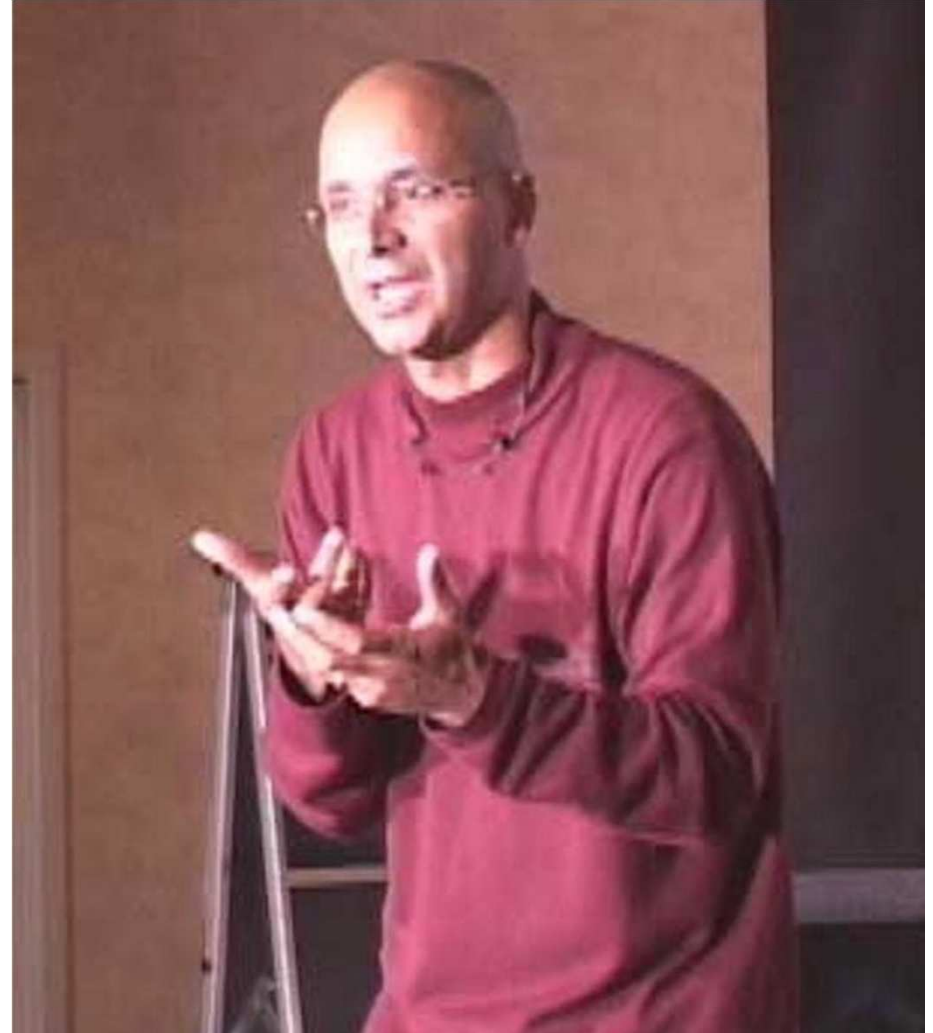


Ποια λάθη παρατηρείτε;





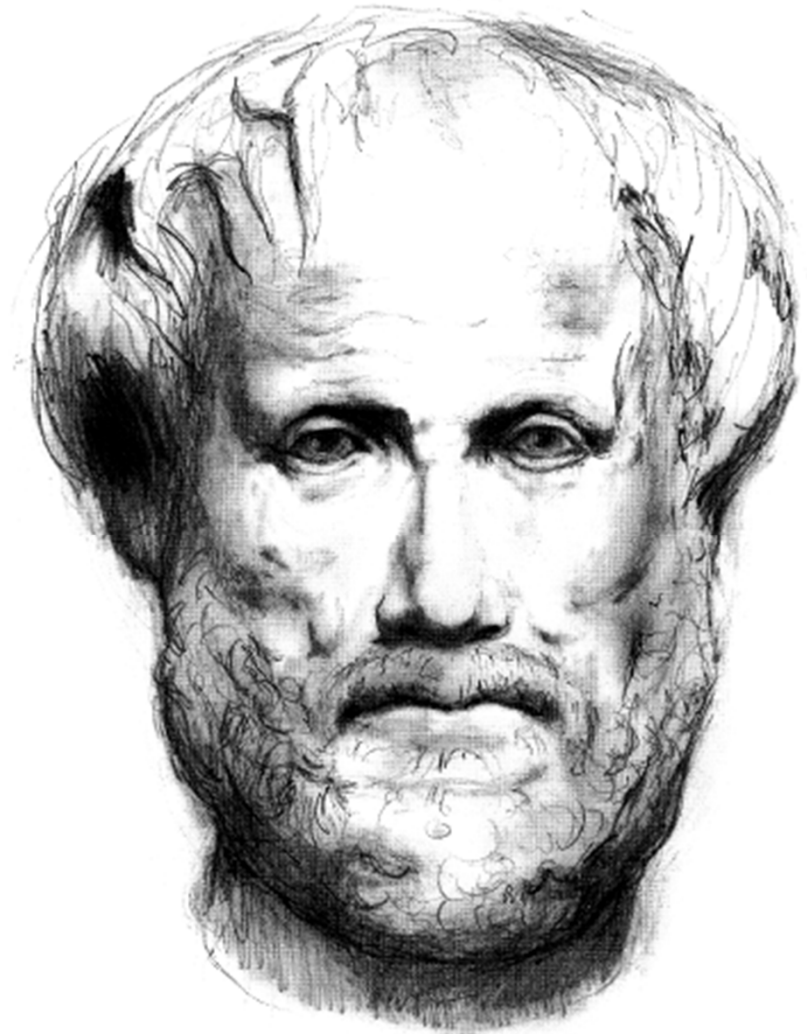
Έκφραση και εκφραστικότητα





Λεκτική επικοινωνία

*Να σκέφτεστε
όπως οι σοφοί
και να μιλάτε
όπως οι απλοί άνθρωποι*





Λόγος

- Ακρίβεια στην επιλογή των λέξεων
- Επιλογή της κατάλληλης λέξης
- Προσοχή στη σύνταξη του προφορικού λόγου
- Καλύτερα μικρές προτάσεις
- Παύσεις = ανάσα για όλους
- Προετοιμασία



Χρησιμοποιείτε ερωτήσεις

- Κλειστές (Που, Πότε, Ποιος, Συνήθως όσες αρχίζουν με ρήμα)
- Ανοικτές (Πως, Γιατί, Τι, εξήγησε μας ... κλπ)



Χρήση της Φωνής

- Σκαμπανεβάσματα
- Ρυθμός
- Αποχρώσεις
- Ενθουσιασμός
- Άρθρωση
- Έμφαση – τόνος
- Γεμίσματα





Γλώσσα του σώματος

- Προσοχή στην πρώτη εντύπωση
- Σταθερό βήμα και κατάληψη του χώρου μας
- Χειραψία
- Χαλαρή εγρήγορση
- Έλεγχος του stress
- Επικοινωνία πριν την επίσημη έναρξη



Αριστερά του ακροατηρίου ;

- Όταν στέκεστε στα αριστερά του ακροατηρίου – στη δεξιά πλευρά της σκηνης – οι πληροφορίες σας θα έχουν ισχυρότερη επίδραση στο δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου των ακροατών σας (αυτό που αποτελεί για τους περισσότερους τη συναισθηματική πλευρά).

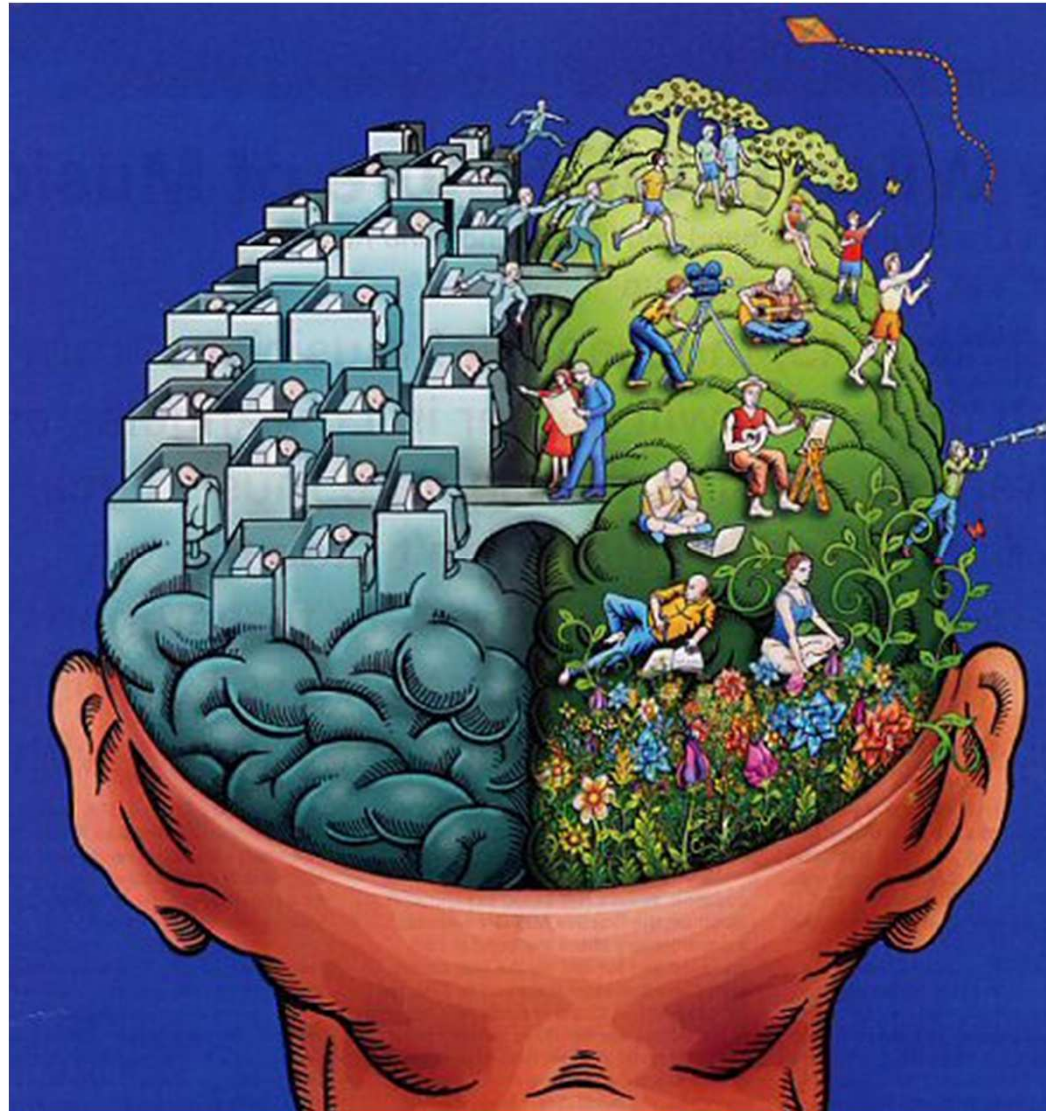


Δεξιά του ακροατηρίου ;

- Αν στέκεστε στα δεξιά του ακροατηρίου – στο αριστερό μέρος της σκηνής οι πληροφορίες σας θα επιδράσουν στο αριστερό τμήμα του εγκεφάλου του κοινού που σχετίζεται περισσότερο με τη λογική, την αναλυτική σκέψη και τη σειριακή προσέγγιση των θεμάτων



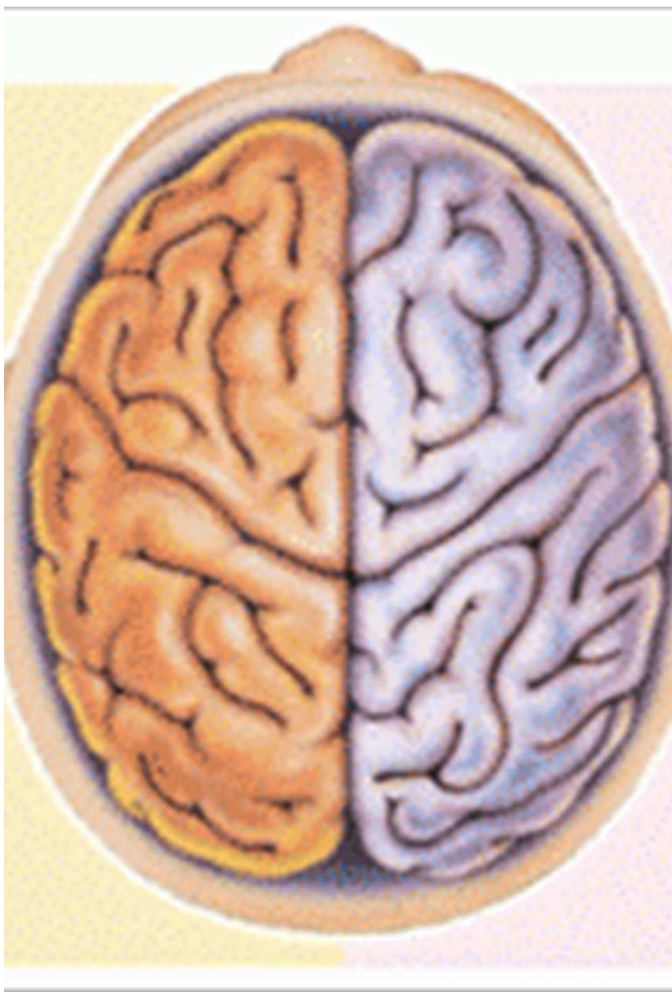
Ο Εγκέφαλος



Δεξιά - Αριστερά

Αριστερό

Λογική
 Ανάλυση
 Διαδοχή
 Ταξινόμηση
 Μαθηματικά
 Ξένες γλώσσες
 Γεγονότα
 Λόγια
 τραγουδιών
 Υπολογισμοί



Δεξιό

Δημιουργικότητα
 Φαντασία
 Ολιστική σκέψη
 Τέχνες
 Ρυθμός
 Γλώσσα σώματος
 Αισθήματα
 Ένταση τραγουδιών
 Όραμα



Ενδυμασία & εξωτερική εμφάνιση

- Καθαριότητα
- Προσεγμένο ντύσιμο και εμφάνιση
- Dress code (ανάλογα με την περίσταση)
- Όχι προκλητικό ντύσιμο
- Ένδειξη ευγένειας και σεβασμού το καλό ντύσιμο για τον παρουσιαστή

- Το σώμα μας προδίδει όσα δε λέμε με λόγια
- Όσο πιο μακριά από τον εγκέφαλο τόσο ανεξάρτητα (πόδια)
- Η μόνη λύση για καλή γλώσσα σώματος είναι η ειλικρίνεια



Στάση του σώματος





Βρείτε τα λάθη





Παραστατικός παρουσιαστής





Καλή / κακή παρουσίαση





Αυτοπεποίθηση

- Όλα ξεκινούν από την αυτογνωσία
- Στόχευση
- Πίστη στις ικανότητές μας
- Σωστή προετοιμασία
- Πρακτική
- Αξιολόγηση και βελτίωση





Stress management

- Προετοιμαστείτε
- Κάντε πρόβες και δοκιμές
- Πάρτε βαθιές ανάσες
- Μιλήστε σε πολλούς πριν τη παρουσίαση
- Χαμογελάστε
- Ελάτε στο χώρο νωρίτερα
- Μην πιείτε καφέ, μόνο νερό
- Αποφύγετε τον αυτοσαρκασμό



Time Management





Ελέγξτε το χρόνο

- Χρονομετρήστε την παρουσίαση όταν είστε μόνοι
- Προσθέστε τις διακοπές και τις παρεμβάσεις
- Κοιτάζετε το ρολόι χαλαρά
- Προέχει ο τελικός στόχος
- Αν πρέπει να κλείσετε αμέσως αφιερώστε λίγο χρόνο για ανακεφαλαίωση - συμπεράσματα



Τα συστατικά μιας επιτυχημένης παρουσίασης:

- Ο παρουσιαστής (εγώ)
- **Το ακροατήριο**
- Ο χώρος και οι συνθήκες
- Η οργάνωσή μου
- Τεχνικές παρουσίασης και





Ανάλυση του ακροατηρίου (audience)

- **Analysis (Ανάλυση)** – ποιοι θα είναι και πόσοι?
- **Understanding (Κατανόηση)** – Ποιες είναι οι γνώσεις τους γύρω από το θέμα?
- **Demographics (Δημογραφικά)** – Ηλικίες, φύλο, εκπαιδευτικό επίπεδο
- **Interest (Ενδιαφέρον)** – Γιατί θα παρευρίσκονται στην παρουσίαση, ποιος τους το ζήτησε?



Ανάλυση του ακροατηρίου (audience)

- **Environment (Περιβάλλον)** — Πού θα γίνει. Σε ειδική αίθουσα? Που θα στέκομαι όταν μιλάω? Θα μπορούν να με βλέπουν?
- **Needs (Ανάγκες)** — Ποιες είναι οι ανάγκες του ακροατηρίου και τι θέλω να πετύχω?
- **Customized (Προσαρμογή)** — Πώς μπορώ να προσαρμόσω το μήνυμά μου για το ακροατήριο?
- **Expectations (Προσδοκίες)** — Τι περιμένουν από εμένα?



Συμμετέχει το ακροατήριο;





Τα συστατικά μιας επιτυχημένης παρουσίασης:

- Ο παρουσιαστής (εγώ)
- Το ακροατήριο
- **Ο χώρος και οι συνθήκες**
- Η οργάνωσή μου
- Τεχνικές παρουσίασης και μέσα





Οργάνωση του χώρου (check list)

- Έλεγχος ύπαρξης και λειτουργίας εξοπλισμού & Λύσεις backup
- Διαθέσιμος χώρος για κίνηση
- Χώρος ακροατηρίου & διάταξη επίπλων
- Οπτική επαφή όλων



Τα συστατικά μιας επιτυχημένης παρουσίασης:

- Ο παρουσιαστής (εγώ)
- Το ακροατήριο
- Ο χώρος και οι συνθήκες
- **Η οργάνωσή μου**
- Τεχνικές παρουσίασης και μέσα





Οργάνωση σεναρίου παρουσίασης

Γενικά στοιχεία (Τίτλος, διάρκεια, χώρος, μέσα...)

- Εισαγωγή (πείτε τι θα πείτε!)
 - Συστάσεις – «Σπάσιμο του πάγου»
 - Σκοπός – Στόχοι
- Κύριο Μέρος (πείτε το!)
- Ανασκόπηση (πείτε τι είπατε!)
 - Ανακεφαλαίωση-Ερωτήσεις – Απορίες



Τα συστατικά μιας επιτυχημένης παρουσίασης:

- Ο παρουσιαστής (εγώ)
- Το ακροατήριο
- Ο χώρος και οι συνθήκες
- Η οργάνωσή μου
- **Τεχνικές παρουσίασης και μέσα**





PowerPoint Slides?

- Less is more
- Αισθητικά να αρέσει
- Προετοιμαστείτε πολύ καλά
- Να γνωρίζετε καλά το περιεχόμενο της παρουσίασης



Κανόνες Παρουσιάσεων (PowerPoint)

- Μη βάζετε ολόκληρο το κείμενο σε διαφάνειες, αλλά τις επικεφαλίδες.
- 5-6 γραμμές ανά σελίδα
- Χρήση το πολύ 3 χρωμάτων ανά σελίδα
- Κάθε σελίδα να έχει επικεφαλίδα.
- Πρωσοχή στα ωρθογραφικά λάθαι.



Κανόνες Παρουσιάσεων (PowerPoint)

- Να υπάρχουν μερικά σκίτσα και να είναι σχετικά με το περιεχόμενο
- Να καλύπτουν ολόκληρο το μάθημα.
- Μικρά γράμματα (όχι κεφαλαία).
- Κατάλληλο μέγεθος γραμματοσειράς.
- ΠΟΤΕ δε διαβάζουμε τις διαφάνειες



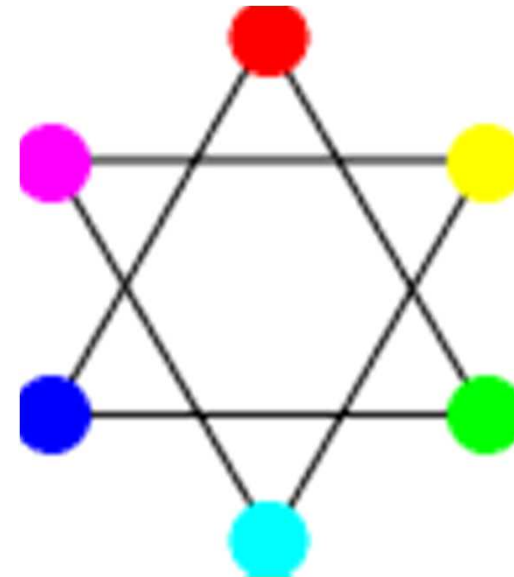
Κανόνες Παρουσιάσεων (PowerPoint)

- Αποφεύγετε τα υδατογραφήματα
- Αποφεύγετε τις φορτωμένες διαφάνειες
- Οι κινήσεις και οι εναλλαγές διαφανειών με μέτρο
- Όχι θορύβους και ήχους
- Αν δεν είστε σίγουροι πώς γίνεται, μη χρησιμοποιείτε χρονοισμούς



Διαφάνεια απλή

- Λιτή
- Με έμφαση σε λίγα νοήματα
- Απλά είναι ο οδηγός στη σκέψη μας
- Δεν τη διαβάζουμε
- Γράμματα 32 στιγμών





Διαφάνεια φορτωμένη με κείμενο το οποίο δε μπορεί να διαβαστεί από κανένα

- Η γλώσσα του σώματος μέσα στο χώρο της παρουσίασης είναι καθοριστική στην μετάδοση του μηνύματος.
- Η στάση σου να είναι πάντα ανοικτή (χέρια ανοικτά, παλάμες, μύτες των ποδιών και στήθος προς το κοινό). Το σώμα σου κράτα το χαλαρό. Σφιγμένο σώμα δείχνει έλλειψη σιγουριάς και επαγγελματισμού.
- Η κίνησή σου πάντοτε με μέτρο. Προσοχή στη απόσταση που έχεις από το κοινό. Δεν απομακρυνόμαστε πολύ ούτε μπαίνουμε στο ζωτικό χώρο των ακροατών ιδιαίτερα αυτών του άλλου φύλου. Αποφεύγουμε τις νευρικές κινήσεις όπως υπερβολική και γρήγορη κίνηση των χεριών.
- Ο χειρισμός των εκπαιδευτικών μέσων γίνεται για την υποβοήθηση της παρουσίασης και όχι για την απόσπαση της προσοχής του κοινού. Μην μπαίνεις μπροστά στην οθόνη προβολής (συχνό σφάλμα), μην παίζεις στα χέρια σου δείκτες ή έγγραφα (δηλώνει αμηχανία), μην αφήνεις την προβολή σε λειτουργία αν δεν αναφέρεται σε αυτά που εκείνη την στιγμή παρουσιάζεις.
- Κράτα πάντα την οπτική επαφή με το κοινό. Αν θες να γράψεις κάτι στον πίνακα δεν πρέπει να αποσπάται το βλέμμα σου εκεί πάνω από 3-4 δευτερόλεπτα ενώ παράλληλα το υπόλοιπο σώμα σου πρέπει να «βλέπει» προς το κοινό. Μην γυρίζεις την πλάτη σου στο κοινό. Η οπτική επαφή πρέπει να είναι τυχαία και να απευθύνεται σε όλους ανεξαιρέτως τους συμμετέχοντες (ανίχνευση όλου του ακροατηρίου).



Πάρα πολλά bullet points

- Επικοινωνία
- Αυθορητισμός
- Κέφι
- Ενθουσιασμός
- Τρία
- Τέσσερα
- Πέντε
- Κι άλλο
- Κι ένα ακόμα
- Ακόμα
- Ακόμα
- Ναι
- Κι άλλο
- Δεν τελειώνει
- Επιτέλους
- Άντε

- Επικοινωνία
- Αυθορητισμός
- Κέφι
- Ενθουσιασμός
- Τρία
- Τέσσερα
- Πέντε
- Κι άλλο
- Κι ένα ακόμα
- Ακόμα
- Ακόμα
- Ναι
- Κι άλλο
- Δεν τελειώνει
- Επιτέλους
- Άντε

- Επικοινωνία
- Αυθορητισμός
- Κέφι
- Ενθουσιασμός
- Τρία
- Τέσσερα
- Πέντε
- Κι άλλο
- Κι ένα ακόμα
- Ακόμα
- Ακόμα
- Ναι
- Κι άλλο
- Δεν τελειώνει
- Επιτέλους
- Άντε



THE TABLE OF CASUALTY

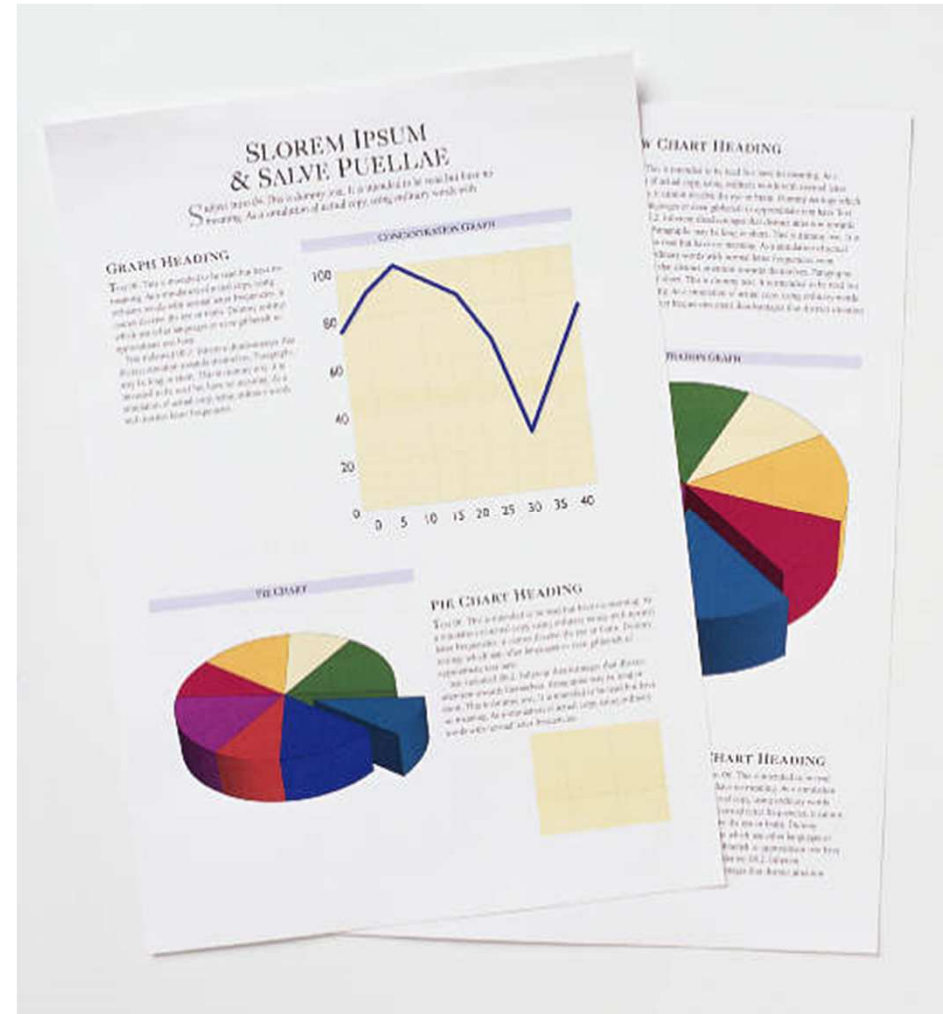
1630 1631 1632

Consumption, and Cough

Table with columns for years (1647-1659) and rows for various ailments such as Abortive, and filborn, Aged, Ague, and Fever, Apoplex, and fodaynly, Bleach, Blasted, Childbed, Chnifomes, and Infants, Colick, and Wind, Cold, and Cough, Convulsion, Cramp, Cut of the Stone, Drowned, Excessive drinking, Executed, Fainted in a Bath, Falling-Sicknes, Flox, and Infall pox, Found dead in the Streets, French-Pox, Frighted, Gout, Grief, Hanged, and made-away themselves, Head-Ach, Jaundice, Jaw-faln, Impohtume, Itch, Killed by feveral Accidents, King's Evil, Lethargy, Leprosy, Livergrowne, Spleen, and Rickets, Lunatique, Meagrom, Mealles, Mother, Murdered, Overlayd, and starved at Nurfe, Palfy, Plague, Plague in the Guts, Pleurisy, Poyfoned, Purples, and spotted Fever, Quinfy, and Sore-throat, Ricketts, Mother, rinfing of the Lights, Rupture, Scald-head, Scurvey, Smothered, and flitted, Sores, Uleers, broken and bruifed, Shot (Limbs), Spleen, Shingles, Starved, Stitch, Stone, and Strangury, Sciatica, Stopping of the Stomach, Surfet, Swine-Pox, Teeth, and Worms, Tiffick, Thruth, Vomiting, Worms, Wen, Sodaynly.

1710 1713 1797

- Δώστε υλικό στους ακροατές
- Κάντε το απλό και καθοδηγητικό
- περίληψη
- Χρησιμοποιήστε γραφήματα και παραστάσεις
- Να έχει τις πηγές





Τα συστατικά μιας επιτυχημένης παρουσίας:

Τα συστατικά μιας επιτυχημένης παρουσίας:

- Ο παρουσιαστής (εγώ)
- Το ακροατήριο
- Ο χώρος και οι συνθήκες
- Η οργάνωσή μου
- Τεχνικές παρουσίασης και μέσα



Τελική και σημαντική οδηγία

χαλαρώστε και διασκεδάστε