

# VÈNCER LA POR A PARLAR EN PÚBLIC



Són moltes les persones que tenen un autèntic pànic a parlar en públic o fer presentacions, malgrat això es tracta d'una competència altament demandada per tot tipus de perfils professionals. No necessàriament s'ha de tractar de fer un *speech* davant d'una audiència nombrosa, les presentacions a l'equip de treball o membres d'altres departaments són quelcom ben habitual a la majoria d'organitzacions.

En aquest article abordarem alguns consells útils per controlar els nervis ajudant-te a concentrar-te en el teu públic i les seves necessitats i no en tu mateix i les teves sensacions. Quant més control tinguis sobre la inseguretats menys nerviosos et sentiràs i podràs dedicar més energia a la presentació.

En primer lloc, és important definir i conèixer l'audiència. Si es pot consultar al públic abans de fer la presentació tindrem l'oportunitat de preparar-ne una que sigui útil i interessant per ells, i ens sentirem menys nerviosos.

Pregunta a les persones que representen l'audiència quines són les seves expectatives sobre la presentació. Considera la possibilitat de contactar prèviament amb els participants i fes alguna pregunta sobre el que esperen.

Pot ser útil fer una exposició prèvia amb unes poques persones i demanar-los la seva opinió. També pots aprofitar l'entrada del públic per saludar-lo i fer una enquesta ràpida sobre perquè hi assisteixen i què és el que esperen.

Pel que fa al material a emprar, prepara bé el tema de la presentació, assegura't de què has entès la teva audiència i les seves necessitats ajudarà a que el material que preparis vagi orientat cap aquest objectiu.

Per tal que el material resulti interessant, pots incloure preguntes adreçades a l'audiència per animar a la participació, així es millora l'experiència d'aprenentatge, et dona un descans en la presentació i et permet donar la informació d'una manera més col·loquial, fent-la més creïble.

Respecte a l'estructura la presentació, una tècnica comú per controlar els nervis és memoritzar el que vols dir, però això l'únic que aconseguix és donar una imatge poc natural i en cas d'oblidar una paraula o quedar-te en blanc augmenta el nerviosisme podent arruïnar la teva presentació. Si estructures la teva presentació generaràs pistes per saber com continuar el discurs.

Pot anar bé apuntar les paraules o frases claus en una targeta, consultar-ho activarà la teva ment per recordar que ve a continuació. Si fas servir diapositives, pots fer servir aquestes frases clau a les transicions. Aquest enfocament ajuda a controlar la teva inseguretats sobre si recordaràs tot el que vols dir i en quin ordre.

Practica molt. Tot i que cal evitar memoritzar, la familiaritat ens aporta confiança i la pràctica ajuda a emetre el missatge de forma natural. Si tens necessitat de memoritzar, limita-ho a l'obertura, això facilitarà un bon començament.

Gravar un assaig de la presentació et permetrà veure't com et veuen els altres i fer un pla per canviar el que calgui; escoltar-te a tu mateix i estudiar la teva forma de parlar t'ajudarà a adequar el to i velocitat emprats.

Decideix la indumentària que portaràs tenint en compte que a part de ser l'adequada ha de ser còmoda. Procura arribar aviat i assegura't que els equips necessaris estiguin en condicions d'ús, anticipa't als problemes i tingués un pla de contingència per si alguna cosa no funciona .

Els nervis provoquen reaccions fisiològiques atribuïbles principalment al augment de l'adrenalina, per contrarestar aquests efectes et poden ser útils aquests consells:

- Practica la respiració profunda. L'adrenalina et fa respirar de manera superficial, al respirar profundament s'oxigena el cervell i un ritme més lent enganya el cos fent-lo creure estar més tranquil. També evitaràs que et tremoli la veu, cosa que passa quan la respiració és irregular.
- Utilitza tècniques de visualitzacions, imagina que estàs realitzant la teva presentació per una audiència interessada, entusiasta i que reacciona positivament. Fixa mentalment aquesta imatge positiva i recorre a ella tot just abans de començar.
- Mou-te, és una forma de gastar energia nerviosa i parla més a poc a poc del que ho faries en una conversa normal, fent pauses més llargues entre les frases; el ritme lent t'ajudarà a calmar els nervis i et farà més fàcilment audible.