Cum să transformi frica de a vorbi în public într-o plăcere

Te cuprind emoţiile doar când de gândeşti că vei ţine curând un discurs? Te copleşeşte frica atunci când vorbeşti în public? Ai vrea ca vorbitul în public să devină ceva uşor, plăcut?

Numele meu este Dragoş Stoian, sunt speaker, trainer şi fondator al comunităţii "Liga vorbitorilor în public".

Mi-a fost dintotdeauna teamă să vorbesc în public. Prima dată când am ţinut un discurs eram extrem de emoţionat, iar la sfârşit cineva mi-a spus că am stat cam încordat – într-adevăr, încercam să nu se vadă că tremur!

La sfârşit câţiva oameni din public mi-au spus că ceea ce le-am transmis i-a ajutat să vadă lucrurile altfel. *În acel moment, frica mea de a vorbi în public s-a transformat într-o pasiune.* De atunci am ajutat sute de profesionişti să-şi transforme emoţiile.

În acest ebook îţi voi oferi un mod foarte eficace prin care să transformi frica de a vorbi în public într-o activitate plăcută şi energizantă.

"În timpul unui discurs mi s-a intâmplat să uit ce aveam de spus şi să mă blochez.

În acel moment mi-am dat seama că nu cuvintele erau cele mai importante, ci faptul că transmiteam celor din public informaţii valoroase şi îi influenţam în mod pozitiv"

~ Dragoş Stoian

Copyright © 2021 Dragoş Stoian

De unde vine frica de a vorbi în public?

Frica de a vorbi în public este una din cele mai răspândite temeri şi a fost comparată de americani cu frica de moarte.

Frica, la modul general, este un instrument foarte bun de autoapărare – ne ajută să evităm situaţiile în care putem fi răniţi sau chiar ucişi.

Dar nu ne naştem cu frica de a vorbi în public, aceasta este "cultivată" încet încet.

Este foarte important să înţelegem acest lucru, pentru a conştientiza faptul că frica este ceva anormal într-o situaţie în care nu putem să fim răniţi fizic.

Cele mai întâlnite cauze pentru frică:

✓ Când suntem copii, ni se spune să nu vorbim cu persoane necunoscute (un lucru foarte bun de altfel pentru un copil în anumite situaţii, dar care nu ne mai foloseşte aşa mult la maturitate);

✓ În şcoală, aproape fiecare copil a avut un episod în care a fost ridicat în picioare în faţa clasei şi s-a făcut mai mult sau mai puţin de râs, pentru că nu ştia tot, sau pentru că a zis ceva deosebit, diferit de normă;

✓ Din copilărie suntem învăţaţi că dacă greşim vom fi pedepsiţi, şi de aici dezvoltăm o mentalitate de perfecţionism care ne paralizează – nu mai acționăm de frică să nu fim judecați sau respinși.

Reține: Nu ai cum să progresezi dacă nu greşeşti!

Copyright © 2021 Dragoş Stoian

Schimbarea perspectivei față de emoţii

Ţi-ai dorit vreodată să scapi de emoţii când vrei să vorbeşti în public?

Am o veste: emoţiile sunt bune în public speaking! O repet, pentru că este extrem de important: emoţiile sunt bune pentru tine ca speaker!

Diferenţa între frică şi emoţie pozitivă, este doar asocierea din mintea noastră: când primim emoţiile cu drag, *când le acceptăm*, totul se transformă.

Atunci când îţi foloseşti emoţiile (şi nu le laşi pe ele să te folosească), transmiţi mesajul tău cu un impact mult mai mare!

De fapt, un discurs fără emoţie este foarte slab.

Adoptă mentalităţi noi vizavi de emoţii:

1. Emoţiile sunt prietenele mele, pentru că mă ajută să influenţez, să mă exprim şi să mă bucur de experienţa vorbitului în public;

2. Mă concentrez mai presus de orice pe scopul discursului meu, scop care îi va ajuta enorm pe cei din public (pentru mai multe despre scopul discursului, vezi ebook-ul "*Cum să-ţi construieşti un discurs remarcabil*", din aceaşi serie);

3. Toţi cei din public sunt prietenii mei şi sunt acolo să mă suţină;

4. Faptul că am avut curajul să ies în faţă îmi dă dreptul să greşesc!

Copyright © 2021 Dragoş Stoian

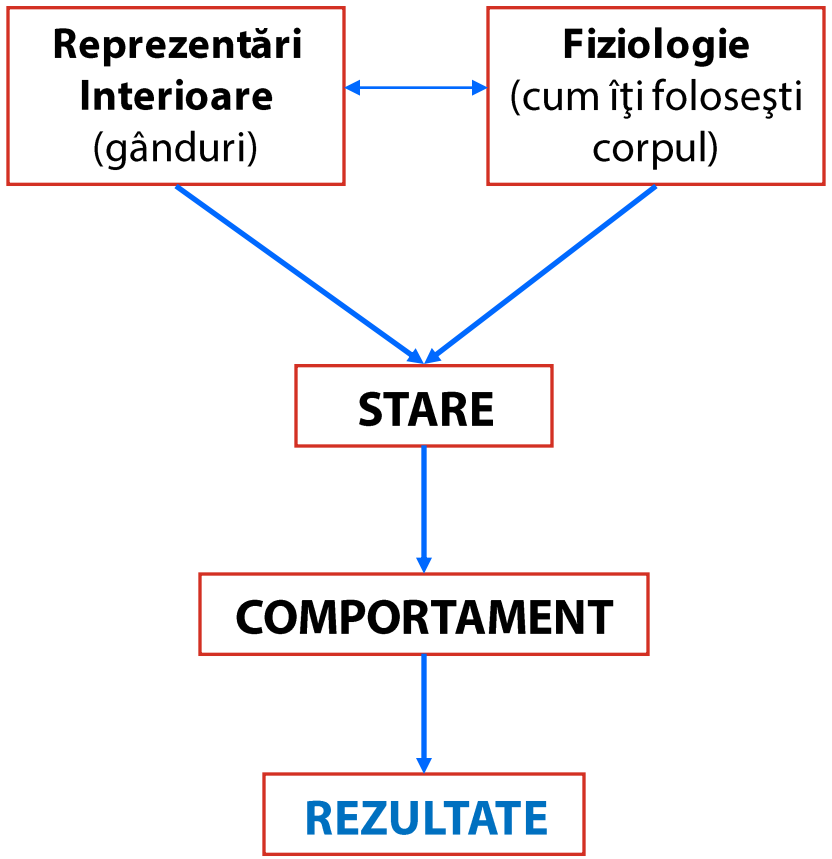
Starea ta determină cum vei acţiona: ce să faci înainte de discurs

Pentru a-ţi folosi emoţiile într-un mod puternic, ai nevoie să creezi o **stare emoţională** puternică!

Starea NU este creată de circumstanţe, ci de:

1. **Gândurile tale** → alege-le cu atenţie:
   - ✓Adoptă mentalităţile din pagina anterioară;
   - ✓Imaginează-ţi înainte de speech cum va arăta publicul după prezentare, cât de entuziasmaţi şi recunoscători vor fi cei care te vor asculta;
   - ✓Aminteşte-ţi momente din trecut în care ai avut încredere în tine şi retrăieşte-le pentru a simţi acea emoţie.

2. **Fiziologia ta** → foloseşte-o din plin:
   - ✓Energizează-te înainte de discurs: sări, dansează, ţipă de bucurie, bate din palme;
   - ✓Adoptă o postură dreaptă şi în acelaşi timp relaxată, trage umerii în spate şi zâmbeşte larg.



Crează-ţi o stare excelentă şi vei fi pregătit(ă) pentru un discurs de excepţie!

Copyright © 2021 Dragoş Stoian

Experienţe de referinţă

De unde ştii că poţi face bine o anumită activitate?

Pentru că există în trecutul tău experienţe care îţi spun că ai avut o doză de succes făcând acel lucru:

- ✓ Ai avut un rezultat măsurabil;
- ✓ Te-ai simţit bine;
- ✓ Ai fost mai bun decât alţii;
- ✓ Ai progresat faţă de data trecută;
- ✓ Ceilalţi ţi-au spus că a fost bine.

La fel este şi în public speaking – ai nevoie să-ţi creezi cât mai multe **experienţe de succes** care să devină referinţele (dovezile) tale că poţi vorbi bine în public.

Copyright © 2021 Dragoş Stoian

Cum transformi frica într-o plăcere

Poţi transforma orice experienţă într-o referinţă de succes, prin interpretarea pe care o asociezi acelei experienţe.

Dacă nu ai fost mulţumit(ă) de discurs, poţi găsi următoarele interpretări:

- ✓ Am avut curajul să ies în faţă;
- ✓ Am exersat; în acest ritm voi progresa foarte rapid;
- ✓ Am observat ce nu funcţionează.

Atunci când ai avut un discurs de succes, profită la maxim de acea experienţă:

- ✓ Sărbătoreşte imediat după, pentru a asocia (pentru a lega în minte) experienţa cu senzaţia de satisfacţie;
- ✓ Oferă-ţi recompense – lucruri sau activităţi care te fac pe tine să te simţi bine.

Cum să-ţi programezi experienţe de succes

1. Susţine-ţi discursurile într-un mediu sigur, unde te simţi bine;
2. La început, repetă experienţa de mai multe ori, la un interval scurt, pentru a consolida referinţa în minte;
3. Experimentează cât mai mult, încearcă abordări cât mai diverse, dă-ţi voie să greşeşti;
4. La sfârşitul zilei, pune-ţi întrebările:
   - ✓ "Cu ce am progresat?" (în loc să te întrebi ce a mers prost);
   - ✓ "Cum pot să o fac şi mai bine?" (această întrebare presupune că am făcut deja bine şi ne permite în acelaşi timp să ne îmbunătăţim).

Copyright © 2021 Dragoş Stoian

Îţi mulţumesc că ai parcurs această carte electronică!

Acum tot ce ai de făcut este să pui în practică discursul pe care l-ai construit.

Te invit să accesezi Cursul meu online avansat de public speaking, apasă pe linkul de mai jos pentru mai multe detalii:

http://cursdepublicspeaking.com/