

ETKİLİ SUNUŞ YÖNTEMLERİ

Bir öğrenci olarak "sunuş kaygısı"nın belirtilerini yaşamışsınızdır: Avuç içlerinin terlemesi, ağız kuruluğu, nefes darlığı, kalp atışlarında artış, kaygı ve korku. Bu belirtiler sunuşunuzu yapmadan hemen önce veya saatler, günler önce, hatta bu belirtileri hissettiğiniz herhangi bir anda da ortaya çıkabilir, hatta belirtiler sunuşunuz boyunca da sürebilir. Bazen bu belirtiler sizin iyi birşeyler yapmanızı imkansız kılar. Sunuş kaygısından yakınan pek çok öğrenci veya konuşmacı bu durumdan kurtulmanın neredeyse imkansız olduğunu düşünür veya hisseder. Kaygılanmayın! Çünkü bu kaygıyla nasıl başedebileceğini öğrenilebilirsiniz. Pek çok tecrübeli konuşmacı neyi bilmediğini, bu tip bir kaygının üstesinden nasıl geldiğini ve bu durumla nasıl mücadele edildiğini bilir. Böyle konuşmacılar, korkunun, güvene ve kendini kontrol etme becerisine nasıl çevrileceğini öğrenmişlerdir. Bunu siz de öğrenebilirsiniz. İyi bir sunuş yapmak için bazı basamakları gözden geçirelim:

1. Sunuştan önce yapılabilecekler,
2. Kendinizle ilgili dikkat edeceğiniz durumlar,
3. Sunuşunuza başlama,
4. Sunuş anında yapılabilecekler,
5. Sunuşu bitirdikten sonra yapılabilecekler.

SUNUŞTAN ÖNCE YAPILABİLECEKLER

1. Sınıf arkadaşlarımızı veya dinleyicileri düşünün.

Küçük ya da büyük bir topluluğun önünde mi sunuş yapacaksınız? Onların temel özelliklerini veya ilgilerini biliyor musunuz? Tüm bunları bilmek sizi rahatlatır ve sunuşu bu grubun özelliklerine göre hazırlamanıza yardımcı olur.

2. Konunuzu araştırın.

Konunuzu bilerseniz bile, bu konu hakkında daha fazla bilgi edinin. Bunu yapmak kendinize daha güvenli olmanıza yardım edecektir ve daha çok soruyu cevaplamanızı sağlayacaktır.

3. Sunuşunuzu yazın.

Bu, kendinizi hazırlamanıza yardımcı olacaktır. Böylelikle, dinleyicilere sunuşunuzu okumaya karar verdiğinizde önünüzde yazılı bir metin bulabileceksiniz. Böylece, okumamaya karar vermiş olsanız bile, sunuş esnasında, takıldığınız yerde size yardımcı olacaktır.

4. Taslak oluşturun.

İyi bir sunuş yapmak istiyorsanız, yazılı sunuşunuzun başlıklarından ve anafikirlerinden oluşan bir taslak oluşturun. Daha sonra okumaktan kaçınm ve sunuşunuzu bu taslağı kullanarak yapın. Böylece dinleyici, söylemek istediğinize daha fazla ilgi duyacaktır.

5. Sunuşunuzun tüm sayfalarını numaralandırın ve zımbalayın.

Sunuşunuzu veya sunuşun taslağını numaralandırma ve zımbalamak herhangi bir tersliğin olduğu durumda sayfaları tekrar bir araya getirmenize yardımcı olacaktır.

6. Sunuşunuzu BÜYÜK ve koyulaştırılmış olarak yazın.

Daha kolay görebilmek için büyük ve koyulaştırılmış olarak ve satırların arasını geniş bırakarak yazın. Bu, aynı zamanda kaybettiğiniz yeri anında bulmanıza yardımcı olacaktır.

7. Prova yapın.

Kendinizi sanki sınıfın ya da dinleyicinin önündeymiş gibi hayal edin ve sesli olarak sunuşunuzu prova edin. Böyle bir prova yapmak, sunuşunuzu geliştirmenize ve değerlendirmenize yardımcı olacağı gibi mimiklerinizi ve diğer sözel olmayan davranışlarınızı da (el hareketleri gibi) geliştirir. Zamanlama yapmayı da unutmayın.

8. Kendinizi kaydedin.

Sunuşunuzu kaydedin ve sunuşunuzun içeriğini, hızını ve uzunluğunu kontrol edin. Kendinizi dinleyerek neyin iyi olduğunu ve nelerin değiştirilmesi gerektiğini bulabilirsiniz. Buna göre çalışmanızın geri kalanını bu şekilde düzenleyin.

9. Başkalarının önünde tekrar yapın.

Güvendiğiniz bir arkadaşınızdan, sunuşunuz hakkında geri bildirim vermesini isteyin. Bu kişi sunuşunuzun güçlü ve zayıf yönlerini ayırtetmenize yardımcı olabilecek öneriler getirebilir. (Gelecek geri bildirimleri kişisel olarak almayın, çünkü, bu geri bildirimler sizin daha iyi bir sunuş yapmanızı sağlamak için veriliyor.) Eğer bunu yapamıyorsanız bir aynanın önünde sunuşunuzu yapın. Bu gerçekten işe yarayacaktır.

10. Bazı “oyalayıcı lafları” hazır bulundurun.

Deneyimli konuşmacılar bile sunuşun ortasında yerlerini kaybedebilir. Onların donup kalmamalarının nedeni, bazı oyalayıcı lafların böyle bir boşluğu doldurmak için hazır olması ve bunlar sayesinde konuşmacının söyleyeceği şeye geri dönmek için yeterli zamanının olmasıdır. Bu oyalayıcı laflar ihtiyacınız olduğunda sunuşunuzun arasına serpiştirebileceğiniz konunuzla ilgili anekdotlar, kısa yorumlar veya şakalar olabilir.

11. İlginç detayları belirleyin.

Aynı okurken yaptığınız gibi, sunuşunuz esnasında da anahtar kelimeleri belirleyin. İlgi çekici ve eğlendirici unsurlar konuşmanıza ayrı bir tat katar ve konuşmanızı etkili kılar.

12. Kendinizi olumlu yönde motive etmeye çalışın.

Kendinize neyi doğru yaptığınızı söyleyin ve kendinizi daha fazla geliştirmek için daha başka neler yapabileceğiniz yönünde motive edin. Olmasını istemediğiniz şeyleri düşünmekten kaçının. Yapmak istediğinize odaklanın. "Sinirli olmayacağım" yerine "yapabileceğim en iyisini yapacağım" gibi ifadeler kullanın.

13. Olabilecek en kötü durumu düşünün.

Olabilecek en kötü durum ne olabilir? Tuvalete gidebilmek için sunuşunuzu geciktirmek mi? Sesinizdeki titremenin dinleyiciler tarafından anlaşılması mı? Sunuş esnasında atladığınız bir bölümün olması mı? Ağzınızdaki kuruluk yüzünden konuşamamanız mı? Dinleyicilerden bazılarının salondan ayrılmaları mı yoksa size gülmeleri mi? Bunlar üzerinde düşünün. Ancak, bu tip durumların olma olasılığı üzerinde çok fazla düşünerek enerjinizi boşa da harçayabilirsiniz. Her konuşmacı bu gibi durumlarla karşılaşabilir. Herkes, sunuş yaparken hata yapabilir. Fakat, bu gibi tecrübelerle daha iyi sunuş yapmayı öğreneceksiniz. Sunuştan önce tuvalete gidebilirsiniz ve derin bir nefes alarak rahatlayabilirsiniz. Dinleyicilerden bazıları sunuş esnasında salondan çıkabilir, konuşabilir veya gülebilirler fakat bu davranışlarının tek nedeni sunuştan sıkılmaları veya sizin anlatışınızı sıkıcı bulmalarından kaynaklanmayabilir. Çok farklı nedenlerden dolayı (acil bir işinin olduğunu hatırlaması nedeniyle salondan çıkabilir, aklına arkadaşına sorması gereken bir soru geldiği için konuşabilir veya konu ile ilgili bir espiri aklına geldiği için gülebilir) bu davranışları yapma olasılıklarının olduğunu da unutmayın. Elbette sunuşunuzu beğenmeyenler de olacaktır. Herkesin sizin sunuşunuzdan aynı derecede memnun kalmasını beklemek de gerçekçi bir beklenti değildir. Sunuş çok iyi yapılırsa bile salondan ayrılan veya sunuş esnasında gülen birilerinin olma olasılığı her zaman vardır.

KENDİNİZLE İLGİLİ DİKKAT EDECEĞİNİZ DURUMLAR

1. Kendinizle konuşun.

Kendi kendinize bu sunuşu iyi yapabileceğinizi ve dinleyicilere anlatacak önemli şeyleriniz olduğunu söyleyin.

2. Sunuştan önce yeterli bir dinlenme zamanı bırakın.

Eğer sunuşunuz sabah olacaksa, gece iyi uyuyun. Eğer sunuş, gün içindeyse sunuştan önce dinlenmek için zaman ayırın. Ne kadar iyi dinlenmiş olursanız o kadar iyi bir sunuş yapma şansınız artar. Tersine, ne kadar yorgun olursanız o kadar sinirli olma ve hata yapma riski artar.

3. Alkol veya herhangi bir ilaç kullanmayın.

Özellikle sunuştan önce alkolden ve diğer tür ilaçlardan mümkün olduğunca kaçının. Bağımlılık yapan maddeler zaman içinde sadece zarar vermekle kalmayacak, sunuş performansınızda da düşmeye neden olacaktır.

4. İyi giyim önemli.

İyi bir görüntü dinleyicilerin sizinle ilgili duygularını etkiler. Hem rahat edebileceğiniz kıyafetler seçin, hem de ortama uygun olarak giyinmeye çalışın.

5. Fiziksel gevşeme alıştırmalarını uygulayın.

Eğer nasıl gevşeyeceğinizi biliyorsanız bunu uygulayın. Eğer bilmiyorsanız bir sonraki sunuşunuzdan önce size en yakın PDR nitesine başvurarak gevşeme alıştırmalarını öğrenebilirsiniz. Gevşemek için en iyi yol, vücudunuzdaki her kas grubunu gerip gevşetmektir. Bu basit alıştırma vücudunuzu rahatlatır ve gergin olan kaslarınızı gevşetir.

6. İzleyicilere el dkumanları dağıtın.

Figürler, tablolar, zet bilgilerin olduğu el dkumanları her zaman faydalıdır. Bu izleyicilere iyi hazırlanılmış olduğu izlenimini verir ve insanların dikkatini çeker. Düşüncelerinizi daha rahat toplamanızı ve eğer bir duraksama varsa sakin kalmanızı sağlar.

7. Güvenli bir pozisyon bulun.

Eğer sunuş sırasında elleriniz titriyorsa, kendinizi güvende hissettiğiniz bir yer bulun. Örneğin, masadan destek almak size güven verebilir.

8. Stresinizi dağıtacak bir obje getirebilirsiniz.

Sunuş sırasında kalem veya başka bir obje tutmak stresinizi azaltabilir ve bu objeden destek alabilirsiniz.

9. Kullanacağınız tüm malzemeyi kontrol edin.

Tepegz veya slayt makinesini kontrol edin. Makineyi birkaç kez çalıştırarak deneyin. Makinayı kullanabileceğinizden emin olun. Tüm notlarınızı, asetatlarınızı kontrol edin. İzleyicilerin sizi rahat görüp gremediklerine dikkat edin.

SUNUŐA BAŞLAMA

1. Sunuştan önce salondaki veya sınıftaki dinleyicilerle konuşun.

Sunuştan önce ne kadar çok kişiyle tanışırsanız grubu o kadar arkadaşaa görebilirsiniz ve onları size karşı bir tehdit olarak algılamazsınız.

2. Kendinizi tanıtın.

Sunuşa başlamadan önce kendinizi tanıtın ve anlatacağınız konunun başlığını söyleyin. Kendinizden ve konunun ana hatlarından bahsetmek genellikle izleyicilerde rahatlama duygusu yaratacaktır. Hatta, izleyicilerle ilgili olumlu birşeyler söylemek de aynı duyguyu yaratacaktır.

3. Güçlü bir başlangıç yapın.

Bir hikayeyle, bir araştırma sonucuyla veya önemli bir soruyla başlayabilirsiniz. Bu sunuşunuzda bir basamak oluşturacaktır; izleyicilerin dikkatini ve ilgisini çekecektir.

4. Farkındalık

Sınıftaki veya salondaki herhangi birine göre kendinizin daha çok farkında olduğunuzu aklınızda tutun. Sizin için çok belirgin olan titremeleriniz nadiren dinleyicilerin dikkatini

çeker. *Heyecanlı olduğunuzu gösteren bu işaretlere daha az dikkatinizi verirseniz, sunuş daha kolay gidecektir.*

4. SUNUŞ ANINDA YAPILACAKLAR

1. Akıcı konuşun.

Kelimeleri yutmadan konuşun ve anlaşılır şekilde telaffuz edin. Kendi kendinize sunuşunuzu tekrar ederken anlatım hızınıza dikkat edin. Çok yavaş anlatıyorsanız bu dinleyicilerin dikkatini dağıtabilir; çok hızlı anlatmak da izleyicilerin sizi takip etmelerini ve konuyu anlamalarını zorlaştırır.

2. Ritim ve drama kullanın.

Yavaş gidin. Uygun olan yerde durun. Önemli noktaları vurgulamak için sesinizin tonunu değiştirin. Dramatik sessizlikler bırakarak konuşmanıza çeşitlilik katın.

3. Nefes alırken diyaframınızı kullanın.

Diyaframdan nefes almak vücudumuzu gevşetir. Dolayısıyla kaygımızla daha kolay başa çıkarız. Diyaframdan nefes almayı öğrenmek için bir elinizi göğsünüzün üzerine, bir elinizi de midenizin üzerine koyun. Bu nereden nefes aldığınızı anlamamanızı sağlayacaktır. Diyaframdan nefes almak için yavaş ve sakince burnunuzdan nefes alıp verin. Bunu yaparken göğsünüz yerine mideniz inip kalkıyorsa diyaframdan nefes alıyorsunuz demektir. Bu nefes alma yöntemini sunuş esnasında kullanırsanız hem heyecanınızı kontrol edersiniz hem de konuşma ritminiz bozulmamış olur.

4. Omuzlarındaki gerginliği giderin.

Sunuştan önce ve sunuş sırasında omuzlarınızı gevşetin. Omuzlarınız ne kadar çok kulaklarınıza yakın olursa, boynunuzda ve başınızın arkasında o kadar çok gerginlik hissedersiniz. Dolayısıyla da daha çok kaygılanırsınız. Bu gerginliği giderebilmek için omuzlarınızı kulaklarınıza doğru daha da çok çekin, bir an böyle gergin tutun ve gevşetin. Bu uygulamayı 2-3 defa tekrar edin. Bu yolla omuzlarınız gevşediğinde kendinizi nasıl hissettiğinizi öğrenebilirsiniz.

5. Bırakın sesiniz titresin.

Herkesin sesi zaman zaman titreyebilir. Titremeler kaçınılmazdır. Ne zaman bu durum ortaya çıkarsa konuşmanızı yavaşlatın, daha derin nefes alın ve titremenin kendi kendine gitmesine izin verin.

6. Hareket edin.

Sunuş esnasında yapacağınız küçük hareketler sizi sakinleştirecektir.

7. Önemli noktaları belirleyin.

Verebildiğiniz en iyi bilgiyi verin ve önemli noktaları belirleyin. Sunduğunuz konunun önemli noktalarını açıkça belirterek daha iyi anlamalarını sağlayın. Onlar öğrenmek için oradalar, dolayısıyla dinleyicilerinizin bir şeyler öğrenmelerine izin verin.

8. Renkli detaylar serpiştirin.

Tüm sunuş boyunca ilginç detaylar verin. Renkli detaylar dinleyicilerin dikkatini konu üzerinde tutacaktır.

9. Paniğe kapılmayın!

Ne tür bir hata yapmış olursanız olun paniğe kapılmayın. Kontrol sizde olduğu müddetçe bunun için bir şey yapabilirsiniz.

10. Güçlü bir kapanış yapın.

Bir özetle, akıllıca yapılan bir kapanış cümlesiyle veya önemli bir soruyla bitirin. Bu sunuşunuzu tamamlayacaktır.

11. Zevk alın!

Tabii ki bu ilk başta mümkün olmayabilir. Fakat burada bahsedilen bazı teknikleri veya hepsini kullanırsanız, sunuş esnasında zevk alabilirsiniz. Dinleyiciler öğrenmek için orada

ve sizde, onların öğreneceği bir şeyler var. Eğer iyi bir sunuş yaparsanız dinleyici de sizi sever ve siz de böyle bir sunuş yapmaktan zevk alırsınız.

SUNUŞU BİTİRDİKTEN SONRA YAPILACAKLAR

1. Soru için zaman bırakın.

Sorular için zaman bırakın. Soruları olumsuz biçimde algılamadığınız müddetçe sorular önemli noktaları açıklığa kavuşturmaya, yeniden düzenlemeye yardım eder. Peki hiç soru olmazsa ne olur? Kendiniz bir soru sorup, mükemmel bir şekilde cevaplayabilirsiniz veya o vakti dinleyicilere teşekkür ederek kullanabilirsiniz.

2. Kendinizi ödüllendirin.

İyi veya kötü yaptınız. Sunuşunuzu yaptığınız için kendinizi ödüllendirin. Bunu hak ediyorsunuz.

3. Sunuşunuzu değerlendirin.

Sunuş performansınızı değerlendirin. Neyi doğru yaptığınızı, neyin işe yaramadığını tespit edin. Yaptığınız hatalar üzerinde uzun uzun düşünmeyin. Bazı yanlışlar yapabilirsiniz. Bu yanlışları, neleri geliştirmeniz gerektiği yönünde, yol gösterici olarak kullanabilirsiniz. Zaman içinde bu konularda kendinizi geliştirmek için çalışın.

Eğer sunuş yöntemleri ile ilgili daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi size yardım edebilir. Telefon ederek veya ünitelerden birine gelerek bir profesyonelden randevu alabilirsiniz

KAYNAK: <http://www.shsu.edu/~counseling/index.html>

Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Mana Ece Tuna