

Check-lista

dla osób, które chcą ćwiczyć wystąpienia publiczne

1. Zadbaj o swój wygląd. Bądź schludny. Nie musisz kupować ubrań za 1000 zł. Zwróć po prostu uwagę jak się prezentujesz.
2. Gdy zaczynasz przygodę z wystąpieniami publicznymi, najpierw wypróbuj wszystko w małym gronie. (znajomi, rodzina itd.) W miarę zyskiwania pewności siebie powiększaj grono.
3. Staraj się wykorzystać KAŻDĄ możliwą okazję do ćwiczeń. Miejscowe kluby dyskusyjne, spotkania w bibliotekach itd.
4. Proś ludzi o feedback, ale DOPIERO PO WYSTĘPIE, tak by nie myśleli o ocenie, lecz Cię słuchali.



Paweł Zieliński