

Подкаст 1 - Италия

Как да изразите по-ясно идеи/информация?

Здравейте на всички

с този подкаст ще обясня трудностите на вербалното говорене, инструментите за справяне с тези трудности и ще направим някои практически примери.

Когато общувате устно с хора:

- обхватът на вниманието е кратък;
- вниманието се поддържа от музикалността и ритъма на речта;
- хората са привлечени от истории;

Например, ако трябва да обясним определен тренировъчен план на група спортисти, е полезно да:

- подгответе кратка реч с малко технически подробности;
- привлечете вниманието на хората, като използвате следните изрази: тази точка е важна... това е от голям интерес за вас... моля, имайте предвид... това може да ви бъде полезно... и т.н.
- използвайте някои въпроси, свързани с аргумента, за да фокусирате вниманието на хората и да нарушите ритъма на говорене
- фиксирайте добре в началото и в края на речта точките или очертанията на това, което възнамеряваме да съобщим и което трябва да съответства на това, което хората трябва да запомнят
- използвайте практически примери, за да илюстрирате речта чрез реални примери, за предпочитане от живота на групата, с която работите;
- използвайте визуални изображения, за да разберете някои практически примери или концепции;
- използвайте интонацията, за да структурирате изреченията си;
- наблегнете на важни понятия, като поставите препинателните точки на думите добре;
- повторете определени концепции, за да създадете взаимодействие и да подпомогнете вниманието;
- установяването на зрителен контакт е важно дори за няколко секунди: опитайте се да срещнете погледа на всеки участник;
- поддържайте приятелско, успокояващо изражение на лицето;

Тази последна точка е много важна. Знаете ли, че изражението на лицето ни е най-висшият продукт на еволюцията ни като хора? Еволюцията е създала у хората

уникална система за социална ангажираност. Тази система ни дава възможност да избягваме вредни конфронтации с други хора, да си взаимодействаме, въпреки че не се познаваме, да избягваме опасни ситуации и да улесняваме нашата общителност. Ние споделяме с всички гръбначни животни поредица от нервни влакна, преминаващи през телата ни отдолу нагоре: така нареченият вагусов нерв.

Всички тези връзки правят това, което е известно като социална ангажираност.

Под социална ангажираност разбираме тази уникална човешка способност да наблюдава ситуацията и хората, да взаимодейства с околната среда и другите хора.

Социалната ангажираност ни позволява да насърчаваме диалога, играта, взаимоотношенията: помислете за това, когато проявявате недоверие, усещане за непривързаност или свързани с гняв емоции.

Знаете ли, че е възможно да се контролира този вагусов компонент? Чрез дишане и поза.

По същия начин можем да предадем информация на мозъка, че всичко върви добре, просто като заемем правилна поза. И когато всичко върви добре, гласът ни е стабилен и се чува.

В предната част на нашия мозък има неврони, наречени огледални неврони. Те се наричат така, защото получават информация от това, което виждаме. Те се използват, за да копират движенията на другите, да ги предвиждат, да се учат от тях. Но също така да решим дали средата е спокойна, дали сме в безопасност, дали тези, които говорят с нас, са добре. И да възпроизведем тези усещания в себе си.

Така ефективността на нашите съобщения зависи и от:

- коремно дишане, бавно, с издишване по-дълго от вдишване;
- поза.

Позата е отпусната, осигурявайки пространство за диафрагмата да се движи нагоре и надолу. Гърдите са отворени, раменете са прави, краката са леко отворени. Ако сме седнали, тялото е разположено удобно, стъпалата са добре стъпили на земята, гръбнакът е изправен, а главата е добре поддържана от мускулите на врата.

Нека видим как да приложим тази информация с прост пример.

Нека си представим, че трябва да обясним на нашия клас по йога нова практика, която никога преди не сме предлагали.

Практиката е много различна, затова изисква време за теоретично обяснение как да се подходи. Също така си представете, че както се случи в действителност, не всички хора са много здрави и някои от тях са новобранци.

Можем да се чувстваме нервни и неудобни. Общо усещане, че сте в очите на обществеността и в същото време искате да създадете впечатление за сериозност и сигурност. Гласът започва да трепери. Рискът е да не сте толкова ясни как да изразявате концепции и всичко това се отразява в лоша комуникация, защото мозъкът е концентриран върху тези сигнали, а не върху правилните думи. Въпреки модерното многозадачно мислене, ние все още можем да правим само едно след друго.