

Как можем да преодолеем този дискомфорт?

Една от най-непосредствените техники е да поемете дълбоко въздух, преди да говорите. Отделете 2-3 секунди за ориентация в стаята, като погледнете

пространството и в очите на почти всички. Това обикновено има успокояващ ефект и може да намали потенциалните реакции на стрес.

За да можем да подкрепяме другите, ние също трябва да се чувстваме комфортно.

Една от най-широко използваните техники е да търсим в тялото си точка, в която се чувстваме спокойни и меки: фокусиране на вниманието ни върху различни части на тялото. Това може да бъде коремът ни, дланта на ръцете ни, стъпалата на краката ни.

След това се опитваме да синхронизираме движението на корема с дишането и в резултат тембърът и музикалността на гласа се променят автоматично.

И така, това, което можем да направим, за да изразим идеите/информацията по-ясно, е:

- влезте в стаята и се огледайте;
- погледнете в очите на участниците;
- направете пълно дишане вдишване и издишване;
- намерете добра поза: стойте с леко разтворени крака; или седнало, с отпуснати рамене и изправен гръб;
- усмихнете се на хората и почувствайте топло усещане в корема си, в дланите си или каквото и да е в тялото;
- кажи здравей на всички в стаята;

Добавянето на чести моменти на връзка с групата чрез предлагане на зрителен контакт и започване с история или практически пример са основни инструменти за нашите обучаеми.

Можем също да ви предложим

- говорете за първия си опит с упражнението, за което говорите;

- направете историята проста и забавна и гледайте хората в очите;
- обяснете защо е важно за тях да опитат и научат новото упражнение; в този случай можем да говорим за физически и психически ползи от дейността;
- обяснете с много прости думи основните точки на упражнението и евентуално вариантите за новобранците.

След като теорията бъде обяснена, можем да включим групата, като помолим някого да направи визуална или практическа демонстрация с наша помощ. Ако не демонстрираме нещо практическо, а участваме в теоретично обяснение, това е моментът, в който можем да зададем въпрос и да оставим хората да отговорят свободно, като в брейнсторминг.

Ние винаги успокояваме хората. Ние избягваме критиките, но използваме грешки, за да подсилим важни точки. Използвайте думи като: моля, имайте предвид, че... слушайте, това е толкова важно... да създадете нещо като отпечатък в паметта, позволявайки на съобщението да достигне ясно и ефективно.

Връщайки се към нашия пример:

- докато някой от нашите ученици прави упражнението, поддържайте с нежно докосване тялото му, без никакъв дискомфорт. Моля, направете практическите демонстрации с хора, които са спокойни с нас;
- обяснете отново точките от упражнението, като подчертаете трудните пасажии с подходящи думи;
- вижте реакциите на хората, почувствайте отново тялото и дъха си.

Ако изпитваме лек дискомфорт, това е точката да масажирате страничните части на шията и челюстта.

Отново:

- попитайте вашите ученици дали са разбрали упражнението и ги оставете да задават въпроси;
- не забравяйте, че тези хора са там, за да учат и ако е необходимо, бавно повторете;
- завършете, като отпуснете тялото си: сменете позицията, поемете дълбоко вдишване

и издишване, изправяне, ако сте седнали, или поканете хората да заемат позициите си;

- в стаята, ако са наоколо;

- призив за действие: давай, дами и господа!

Нека обобщим:

- вашата вербална комуникация трябва да бъде кратка, ефективна и проста: много е полезно за яснотата и вашата сигурност на изложението да сте наясно какво искате да обясните

- вашата физическа и постурална комуникация трябва да е спокойна, но стабилна

- трябва да дишате правилно, с корема си

- трябва да фокусирате върху тялото си точка, където се чувствате сигурни и топли:

това е вашето пристанище в случай на бури; усещайки тази точка и дишайки, вие отпускате вътрешните ни тригери на стрес

- опитайте се да включите хората, като ги поканите да ви погледнат в очите; не забравяйте, че някои хора се чувстват неудобно при зрителен контакт

- използвайте история, практически пример, нещо, което хората могат да визуализират в ума си. Ако е възможно, обяснете като разказ. Хората харесват истории!

- обяснете много добре точките, не повече от 3 или 4

- използвайте въпроси или прилагателни, за да подчертаете основните важни пасажии

- призив за действие или да даде окончателно обещание. Призивът за действие приканва хората да действат или реагират или да ви дадат нещо: той трябва да е много кратък, прост и ясен, като например да тръгваме, дами и господа! или дайте своя принос. Последното обещание е нещо, което ангажира вас и групата: ние ще го направим! или: ще успеем! или: ще постигнете целите си, обещавам! Направете го просто, но като цяло възможно.

И поне не забравяйте да дишате.