



## Podcast 11

### Jak w sposób jasny wyrażać idee/informacje?

Witam wszystkich! W tym podcaście wyjaśnię trudności w mówieniu werbalnym, narzędzia do radzenia sobie z tymi trudnościami i zrobimy kilka praktycznych przykładów.

Kiedy komunikujesz się werbalnie z ludźmi:

1. rozpiętość uwagi jest krótka
2. uwagę utrzymuje muzykalność i rytm mowy
3. Ludzi przyciągają historie

Na przykład, jeśli musisz wyjaśnić konkretny plan treningowy grupie sportowców, to:

1. Przygotuj krótkie przemówienie z kilkoma szczegółami technicznymi
2. Przyciągnij uwagę ludzi, używając następujących wyrażen: Ten punkt jest ważny... To bardzo Cię interesuje... Proszę pamiętać... To może być dla Ciebie przydatne... itd.
3. Użyj kilku pytań związanych z argumentem, aby skupić uwagę ludzi i przełamać rytm mówienia
4. Przedstaw na początku i na końcu mowy punkty lub zarys tego, co zamierzasz przekazać, co ludzie powinni zapamiętać
5. Użyj praktycznych przykładów, aby zilustrować przemówienie za pomocą prawdziwych historii, najlepiej z życia grupy, z którą pracujesz
6. Użyj obrazów wizualnych, aby znaleźć praktyczne przykłady lub koncepcje
7. Użyj intonacji, aby uporządkować swoje zdania
8. Podkreślaj ważne pojęcia, dobą interpunkcją słowa
9. Powtarzaj pewne koncepcje, aby stworzyć interakcję i pomóc uwadze
10. Nawiązuj kontakt wzrokowy, nawet jeśli miałby on trwać tylko chwilę - spróbuj spotkać się ze spojrzeniem każdego uczestnika
11. Zachowaj przyjazny, uspokajający wyraz twarzy

Ten ostatni punkt jest bardzo ważny. Czy wiesz, że nasza mimika twarzy jest najwyższym produktem naszej ewolucji jako ludzi? Ewolucja stworzyła w ludziach unikalny system zaangażowania społecznego. System ten daje nam możliwość unikania szkodliwych konfrontacji z innymi ludźmi. Nawet jeśli się nie znamy, unikanie niebezpiecznych sytuacji ułatwiania nam relacje towarzyskie. Dzielimy ze wszystkimi kręgowcami szereg włókien nerwowych biegnących przez nasze ciała od dołu do góry: tak zwany nerw błędny.

Wszystkie te powiązania tworzą tak zwane zaangażowanie społeczne.

Przez zaangażowanie społeczne rozumiemy tę wyjątkową ludzką zdolność do monitorowania sytuacji, interakcji ze środowiskiem i innymi ludźmi. Zaangażowanie społeczne pozwala nam wspierać dialog,





zabawę, relacje. Pomyśl o tym, gdy okazujesz nieufność, uczucie oderwania lub emocje związane z gniewem.

Czy wiesz, że możliwe jest kontrolowanie tego komponentu błędnego? Poprzez oddychanie i postawę.

W ten sam sposób możemy przekazać do mózgu informację, że wszystko idzie dobrze, po prostu przyjmując prawidłową postawę. A kiedy wszystko idzie dobrze, nasz głos jest stabilny i słyszalny.

W przedniej części naszego mózgu znajdują się neurony zwane neuronami lustrzanymi. Są tak nazywane, ponieważ otrzymują informacje z tego, co widzimy. Są używane do kopiowania ruchów innych, do przewidywania ich, do uczenia się przez nich. Ale także, aby zdecydować, czy środowisko jest spokojne, czy jesteśmy bezpieczni, czy ci, którzy z nami rozmawiają, są w porządku. I odtworzyć te odczucia w nas samych.

Tak więc skuteczność naszych przekazów zależy również od:

1. oddychanie przeponą (powolnego i z wydechem dłuższym niż wdechem)
2. postawy.

Utrzymuj postawę rozluźnioną, zapewniając przestrzeń dla ruchów przepony w górę i w dół. Otwórz klatkę piersiową, utrzymuj proste ramiona, nogi lekko otwarte. Jeśli siedzisz, twoje ciało powinno spoczywać swobodnie, stopy dobrze ułożone na ziemi, kręgosłup prosty, a głowa dobrze podparta przez mięśnie szyi.

Zobaczmy, jak zastosować te informacje na prostym przykładzie.

Wyobraźmy sobie, że musimy wyjaśnić naszej klasie jogi nową praktykę, której nigdy wcześniej nie oferowaliśmy.

Praktyka jest bardzo różna, więc potrzeba czasu na teoretyczne wyjaśnienie, jak do niej podejść. Wyobraź sobie również, że tak jak w rzeczywistości, nie wszyscy ludzie są sprawni, a niektórzy z nich są nowicjuszami.

Na początku możemy czuć się nerwowo i nieswojo. Ogólne poczucie bycia obserwowanym, a jednocześnie chęć stworzenia wrażenia powagi i bezpieczeństwa sprawia, że głos zaczyna się trząść. Wówczas staje się mniej jasne, jak wyrażać pojęcia, a wszystko to znajduje odzwierciedlenie w słabej komunikacji, ponieważ mózg koncentruje się na tych sygnałach, a nie na właściwych słowach. Pomimo współczesnego myślenia wielozadaniowego, nadal możemy robić tylko jedną rzecz po drugiej, dlatego najpierw naucz się kontrolować swoje odruchy fizyczne.

