Podcast 12

## Jak w sposób jasny wyrażać idee/informacje?, część 2

Jak możemy przezwyciężyć ten dyskomfort?

Jedną z najbardziej bezpośrednich technik jest **wzięcie głębokiego oddechu przed mówieniem**. Poświęć 2-3 sekundy na zorientowanie się w pomieszczeniu w którym się znajdujesz, popatrz na przestrzeń wokół ciebie i spójrz w oczy prawie wszystkich. Zwykle ma to działanie uspokajające i może obniżyć potencjalne reakcje na stres.

Aby móc wspierać innych, musimy również czuć się komfortowo. Jedną z najczęściej stosowanych technik jest poszukiwanie w naszym ciele punktu, w którym czujemy się spokojni i miękcy. Robi się to poprzez skupienie uwagi na różnych częściach ciała. Może to być nasz brzuch, dłoń, podeszwy naszych stóp.

Następnie staramy się zsynchronizować ruch brzucha z oddechem, w wyniku czego barwa i muzykalność głosu zmienia się automatycznie.

Tak więc to, co możemy zrobić, aby **wyrazić pomysły / informacje jaśniej, to**:

1. Wejdź do pokoju i rozejrzyj się
2. Spójrz w oczy uczestnikom
3. Wykonaj pełny oddech, głęboki wdech i wydech;
4. Znajdź dobrą postawę: stojąc z lekko rozstawionymi nogami; lub siedząc, z rozluźnionymi ramionami i wyprostowanymi plecami
5. Uśmiechnij się do ludzi i poczuj ciepłe uczucie w brzuchu, w dłoniach lub w innej części ciała
6. Przywitaj się ze wszystkimi w pokoju

Częste połączenia z grupą poprzez kontakt wzrokowy i rozpoczynanie od historii lub praktycznego przykładu, to niezbędne narzędzia dla trenerów.

Proponujemy ci również wypróbowanie poniższych działań:

1. Opowiedz o swoim pierwszym doświadczeniu z ćwiczeniem, z które przedstawiasz
2. Spraw, aby historia była prosta i zabawna i spójrz ludziom w oczy
3. Wyjaśnij uczestnikom, dlaczego ważne jest, aby spróbowali nauczyć się nowego ćwiczenia.W tym przypadku możemy mówić o fizycznych i psychicznych korzyściach płynących z aktywności.
4. W bardzo prostych słowach wyjaśnij punkty ćwiczenia i ewentualnie wariacje dla nowicjuszy

Po wyjaśnieniu teorii możemy zaangażować grupę proszącą kogoś o przeprowadzenie wizualnej lub praktycznej demonstracji z naszą pomocą (np. kroków w tańcu). Jeśli nie demonstrujemy czegoś praktycznego, ale angażujemy się w teoretyczne wyjaśnienie, jest to punkt, w którym możemy zadać pytanie i pozwolić ludziom swobodnie odpowiedzieć, jak podczas burzy mózgów.



Co-funded by the European Union

Zawsze uspokajamy ludzi. Unikamy krytyki, ale używamy błędów, aby wzmocnić ważne punkty. Używaj słów takich jak: pamiętaj, że... Słuchaj, to takie ważne... aby stworzyć rodzaj odcisku w pamięci, pozwalając na jasne i skuteczne dotarcie wiadomości.

Wracając do naszego przykładu:

1. Podczas gdy jeden z naszych uczniów wykonuje ćwiczenie, podtrzymuj delikatnym dotykiem jego ciało, bez żadnego dyskomfortu. Pamiętaj aby praktyczne demonstracje robić z ludźmi, którzy czują się z nami swobodnie
2. Wyjaśnij ponownie elementy ćwiczenia, podkreślając trudne fragmenty odpowiednimi słowami
3. Spójrz na reakcje ludzi, poczuj ponownie swoje ciało i oddech

Jeśli odczuwasz dyskomfort w grupie, to znów:

1. Zapytaj uczniów, czy zrozumieli ćwiczenie i pozwól im zadawać pytania
2. Pamiętaj, że ci ludzie przyszli na twoje zajęcia, aby się uczyć i jeśli to konieczne, powoli powtarzać
3. Zakończ rozluźniając swoje ciało: zmieniając pozycję, biorąc głęboki wdech i wydech, wstając, jeśli siedzisz lub zapraszając ludzi do zajęcia pozycji w pokoju, jeśli są w pobliżu
4. Wezwanie do działania: Chodźmy, panie i panowie!

Podsumujmy:

1. Twoja komunikacja werbalna musi być krótka, skuteczna i prosta: jest to bardzo przydatne dla jasności i bezpieczeństwa ekspozycji, aby jasno określić, co chcesz wyjaśnić
2. Twoja komunikacja fizyczna i postawa musi być zrelaksowana, ale stabilna
3. Musisz oddychać prawidłowo, brzuchem
4. Musisz skupić się na swoim ciele w punkcie, w którym czujesz się bezpiecznie i ciepło: to twój port na wypadek burz; Czując ten punkt i oddychając, rozluźniasz nasze wewnętrzne wyzwalacze stresu
5. Staraj się angażować ludzi, zapraszając ich do spojrzenia w oczy; Pamiętaj, że niektórzy ludzie czują się nieswojo z kontaktem wzrokowym dlatego nie przedłużaj go
6. Użyj historii, praktycznego przykładu, czegoś, co ludzie mogą wizualizować w swoim umyśle. Jeśli to możliwe, wyjaśnij wydarzenia jako narrator. Ludzie lubią historie!
7. Bardzo dobrze wyjaśnij punkty, nie więcej niż 3 lub 4
8. Używaj pytań lub przymiotników, aby podkreślić najważniejsze fragmenty
9. Wezwij do działania lub złóż ostateczną obietnicę. Wezwanie do działania zachęca ludzi do udziału, reagowania lub dawania czegoś: musi być bardzo krótkie, proste i jasne, jak:



Co-funded by the European Union

chodźmy, panie i panowie! lub Zaangażujcie się! Ostatnia obietnica to coś, co angażuje Ciebie i grupę: Zrobimy to! albo: Odniesiemy sukces! lub: Osiągniesz swoje cele, obiecuję! Uczyń to prostym, ale ogólnie możliwym.

Pamiętaj, aby oddychać i o uśmiechu!