



TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞMA KORKUSU NASIL YENİLİR?

Bir kariyer koçu olarak, büyük bir kişisel korkumun üstesinden nasıl geleceğimi öğrenmek zorunda kaldım. Sırf kendi sektörümde başarılı olmak için topluluk önünde konuşma korkusu. Bu paylaşımda; topluluk önünde konuşma korkusunun nedenlerini, semptomlarını tartışacağız ve korkumun üstesinden gelmek, fikirleri net ve kendinden emin bir şekilde sunmama yardımcı olmak için kişisel olarak kullandığım dört stratejiyi paylaşacağım. Sonuna kadar bağlı kaldığınızdan emin olun. Burada konuşurken ve endişeli hissettiğinizde rotanızı nasıl düzelteceğiniz konusunda size bazı tavsiyeler vereceğim.

Topluluk önünde konuşma korkusunun üstesinden gelmek için stratejiler:

Kaygının, fiziksel görünüşünüzde ve konuşmanızda kendini nasıl gösterdiğini analiz ederek konuya girelim. Şimdi eğer benim gibiyseniz, geçmişte konuşurken kendinizi bu davranışlardan bir veya birkaçını sergilerken bulmuş olabilirsiniz.

Acele Etmek

Şahsen benim en çok etkilendiğim konu bu. Ve bu genellikle gerçekten can sıkıcıdır çünkü aslında kendinizi çok hızlı konuşurken duyabilirsiniz. Bu da endişenizi daha da artırabilir. Daha farklı bazı durumlarda ise çok hızlı konuşmak, nefes alma kalıplarınızı kesintiye uğratabilir ve nefes alamama hissine neden olarak sizi paniğe sevk edebilir.

Monoton Ses Tonu

Bu şekilde, konuşmanızı kelimesi kelimesine hazırlamak ve ezberlemek mümkündür. Ancak böyle yaptığınızda, bu durum sizin sürekli düz bir sesle konuşmanıza neden olabilir. Çünkü nasıl söylediğinize değil, ne söylediğinize daha çok odaklanırsınız.

Göz Temasından Kaçınmak

Bazen sadece topluluk önünde konuşma sürecini atlama için dinleyicilerden kaçınır veya onları görmezden geliriz. Ve kaygıyı hafifletmek için dürüst bir girişim gibi görünen bu durumda, seyirciyle olan bağlantımızı kaybedebiliriz. Ve bu şekilde daha az ilgi çekici hale gelebiliriz.

Kıpırdanma veya Titreme

Konuşmanız sırasında hareket yaratmak, dinleyicilerin ilgisini çekmek için harika bir araçtır. Ancak gergin olduğunuzda hareketleriniz izleyiciyi tedirgin edebilir. Korkunuz aslında isteka kartlarınızı karıştırmanıza, kıyafetlerinizi çekiştirmenize veya sahnede bazı dikkat dağıtan hareketlerde bulunmanıza neden olabilir. Ayrıca ellerinizin veya vücudunuzun titremesi göze bataabilir.

Boş vermek

Yani bu en iyimizin bile başına gelir. Bazen tam anlamıyla pratik yapıp hazırlansanız bile, kendinizi bir sonraki düşünceye ulaştırmak için doğru kelimeyi ararken bulabilirsiniz. Ya da belki biraz senaryo dışına çıktığınızda, geri dönüş yolunu bulmakta zorlanabilirsiniz.

TAMAM. Bütün bunlar ağırdı, biliyorum. Ama artık korku ve endişenin konuşma davranışınızı nasıl etkileyebileceğini bildiğinize göre, önlemek için dört stratejiyi tartışabiliriz.

Strateji 1: Konunuza odaklanın

Konuştuğunuz zaman, paylaşacak belli bir konunun olduğu için rahatla. Bu aşırı basitleştirilmiş görünebilir. Ancak mesajımızı paylaşmaya gerçekten odaklandığımız durumda; bir sonraki adımda ne olacağıyla ilgili korku veya endişe duygusunu yaşamadan, sunuma odaklanmak çok daha kolaydır.

Dikkatimizi kendimizden ve izleyicilerimizden uzaklaştırabilirsek ve bunun yerine iletişim kurmamız gereken konu/obje/görsele ve bunun neden değerli olduğuna odaklanabilirsek, bu durum istemsizce geri çekilmemizi engelleyebilir. Bu yüzden söyleyeceklerinizle ilgilenin ve ardından mümkün olduğunca açık bir şekilde ifade edin.

Elbette mesajınıza odaklanmak için hazırlanmamız gerekiyor. Neyse ki, bir sonraki topluluk önünde konuşma etkinliğiniz için ne kadar hazırlıklı olabileceğinizin bir sınırı yok. Konuşmanız gereken konuya olan güveninizi, istediğiniz ölçüde geliştirebilirsiniz.

Bence bu en etkili stratejilerden biridir. Hem bilgili, hem de çok ilgilendiğiniz bir konu hakkında sunum yaptığınızda, iki şeyi başarabilirsiniz. Konu hakkında güvenle konuşun ve coşkunuzun dinleyicilerle paylaşın.

Bir şey hakkında derinden konuştuğunuzda, ilginiz, ilgi ve uyum toplayarak dinleyicilerinize yayılacaktır. Ve konuyu iyi bildiğinizde, kendinize bir güvenlik ağı vermiş olursunuz. Dolayısıyla konuşurken yola geri dönmek ve senaryonun dışına çıktığınızı anlamak daha kolaydır.

Boşluğa düşerseniz ve ne söylediğinizi unutursanız, kendinize şu soruyu sorun: "İlgilenmem gereken en önemli noktalar nelerdir?"

Sunum yapıyorsanız, ilk üç ila beş ana noktayı belirleyin ve bunları tartışın. Tekrar yola çıkmanıza yardımcı olabilecek slayt gösterisi gibi bir görsel yardımcınız olabilir. Ancak bir toplantıda konuşuyorsanız, yalnızca en önemli paketi paylaşmaya odaklanın.

Strateji 2: Kitlenizi tanıyın

Bu strateji özellikle yargılama korkusunun üstesinden gelmek için etkilidir. Söyleyeceklerimizin izleyiciler tarafından nasıl karşılanacağı konusunda endişelenmek yaygındır. Kendinize “Ya benimle aynı fikirde olmazlarsa” veya “Ya yanlış bir şey söylersem?” diye sorabilirsiniz.

Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz, muhtemelen izleyicilerin sizinle ilgili düşüncelerinden çok daha kötü. Söyleyeceklerinizin nasıl karşılanacağı konusunda endişeleriniz varsa, dinleyicilerinizi düşünün. Ne tür bilgileri değerli bulacaklarını ve beklentilerinin neler olabileceğini düşünün.

Bir toplantıda fikir paylaşıyorsanız, insanlar genellikle uzun bir sunum beklemezler. Zamanınız sınırlı olabilir, bu nedenle sadece temel şeylere bağlı kalmanızı bekleyebilirler. Resmi bir sunum yapıyorsanız, izleyiciler bir slayt gösterisi bekleyebilir ve yeni bilgiler öğrenmiş gibi hissederek uzaklaşmak isteyebilirler.

Teknik bir grup insanla konuşuyorsanız, sunumunuzu ilgi çekici kılmak için veri sağlayın ve görseller kullanın. Genel olarak, izleyici kitlesi ne kadar büyükse, o kadar resmi olmalısınız. 10 kişilik bir grupla konuşurken oturup konuşma dilini kullanmak genellikle gerçekten daha uygundur.

Daha da önemlisi, kendinize izleyicilerin muhtemelen başarılı olmanızı istediğini hatırlatın. Siz ve izleyiciler bu deneyimde birliktesiniz. Sizden ve bakış açınızdan faydalanmak, bir şeyler öğrenmek istiyorlar. Böylece kendinizi yalnız hissetmeyip, destek için onlara güvenebilirsiniz.

Ve yazımızın başında da bahsettiğimiz gibi aşırı hazırlık yapmak, bazen konuşmanın ezber modunda sürmesine, izleyicilerin dikkatinin çabuk dağılmasına ve ilginin azalmasına sebep olabilir. Sadece senaryoya bağlı kalmaya çalışıyor olsanız bile, konunun sıkıcı hale gelmesine ve sizin de hevesinizin kaçmasına yol açabilir. Ve izleyici tavırları, sizin davranışınızı yansıtacaktır.

Örneğin, sesinize tonlamalar eklerseniz, biraz heyecan katar ve ne hakkında konuştuğunuzu gösterirseniz, dinleyiciler de muhtemelen daha heyecanlı ve ilgili olacaktır. Ve bu, izleyiciyle ilişki kurarken endişenizi azaltacaktır. Aslında bu şekilde, sunum yapmaktan zevk almaya başlayabilirsiniz.

Kendinizi dinleyici kitlesine iyi tanıtarak, doğru yerden başlamak ise gözden kaçırmamanız gereken önemli bir nokta.

Büyük kitlelere hitap etmek ilk başta göz korkutucu görünebilir. Bir düğünde bir konuşma yapmanız veya büyük bir gruba sunum yapmanız gerekiyorsa, saatte 0'dan 60 mil hızla gidiyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bu da bizi topluluk önünde konuşma korkusunun üstesinden gelmek için bir sonraki stratejimize götürüyor.

Strateji 3: Küçük başlayın

İnanması zor olabilir. Ancak küçük bir grup insanla konuşabiliyorsanız, büyük bir grup insanla da konuşabilirsiniz. Bu yüzden önce küçük gruplarda güven oluşturmaya başlayın. Evde, toplantılarda veya küçük grup tartışmalarında yaşayabileceğiniz küçük deneyimler, topluluk önünde konuşma pratiği yapmaya başlamak için harika yerlerdir. Bu ortamlar, görüşünüzü dile getirmeye ve rahat olduğunuz bir grup insanla sohbetlere dahil olmaya başlamanıza olanak tanır.

Şunları yapabilirsiniz:

Yemek masanızda bir konuşma başlatın. Ailenize veya arkadaşlarınıza bugün başınıza gelen iyi bir şey hakkında bir dakikalık bir genel bakış verin. Ne olduğu ve sizin için neden önemli olduğu hakkında konuşun.

Okulda, işte, sınıfta veya bir toplantıda anlamlı bir yorum eklemek için kendinize bir hedef belirleyin. Bunu yaparken dinleyicilerle göz teması kurun. Bilgisayarınıza, başka yöne veya aşağıya bakmaktan kaçınin.

Aynada pratik yapın. Kulağa aptalca geldiğini biliyorum. Ancak kendinizi konuşurken izlemek, sözlü ve sözsüz olarak bilgiyi nasıl sunduğunuzu görmeyi sağlar. Baktığınız yere, beden dilinize dikkat edebilirsiniz. Ve herhangi bir dikkat dağıtıcı el hareketi kullanıyorsanız bunun farkına varıp, düzeltme fırsatı yakalayabilirsiniz.

Strateji 4: Pratik yapın

Pratik yapmak, topluluk önünde konuşma korkunuzu yenmenin harika bir yoludur. Çünkü gergin ve hazırlıksız görünme korkusunu hafifletebilir. Ana fikirlerinizi bir not kartına maddeler halinde yazarak başlayın. Konuşmanızın her kelimesini yazmadığınız yeni bir kartınız olsun.

İlk başta her şeyi yazmak sorun değil. Aslında bunu gerçekten ben de yapıyorum. Ama gerçekten sadece kurşun noktalarını kullanarak pratik yapmanızı istiyorum.

Not kartlarına güvenmek istemezsiniz. Sadece tekrar yola çıkmanız gerekirse diye onlara sahip olmak istiyorsunuz. Bu yüzden aile, arkadaşlar ve hatta aynanın önünde pratik yapmaktan bahsettik.

Kelimeler serbestçe akana kadar söylemek istediklerinizi gerektiği kadar prova edin. Provanız sırasında, “uh” ve “uhm” gibi yaygın olarak kullanılan dolgu sözcüklerinden veya geri düştüğünüzü bildiğiniz belirli sözcüklerden veya ifadelerden kaçınmaya çalışın.

Bir sunum için hazırlanıyorsanız, kendinize zaman ayırın. Hedef zaman çerçevesinde kaldığınızdan emin olmak için saatinizi veya telefonunuzu kullanın.

Hızını uygula. Bir etki olarak acele etmekten bahsettik. Bu nedenle, konuşmanızı kasıtlı olarak yavaşlatmaya çalışın. Yavaşladığınızda ve verimli ayrıştırma kullandığınızda izleyiciler sizi daha iyi anlayacaktır.

Bu onların bilgiyi işlemesine ve daha sonra söylemek istediğiniz şey için düşüncelerinizi toplamanıza izin verir. Odanın farklı noktalarına doğru konuşma alıştırmaları yapın. İzleyicilerle göz teması kurmak, onlarla insan düzeyinde bağlantı kurmanıza olanak tanır. Bir kalabalığa konuştuğunuzda, tüm dinleyicilerin dikkatini toplamak, sunumunuzla meşgul etmek istersiniz.

Harekete alışmak için boş bir odaya gidin ya da bir aynanın önünde bile durabilirsiniz. Öne bakarak başlayın ve ardından, hedef kitlenizin göz seviyesinde olacağı yerle ilgili duvarda farklı bir odak noktası bulmak için başınızı sola veya sağa çevirin.

Oradan, bakışınızı duvardaki farklı odak noktalarına ayarlayın. Her seferinde birkaç dakika konuşun ve sonra bakışlarınızı odanın başka bir bölümüne çevirin. Hareketiniz akıcı olmalıdır. Ancak bu, tüm izleyiciyi meşgul etmek için odanın farklı bölümlerindeki insanlarla göz teması kurma alışkanlığı oluşturmaya başlamanıza izin verecektir.

Uzman konuşmacıların videolarını izlemek de yardımcı olabilir. Motivasyonel konuşmacıları, hatta en sevdiğiniz YouTube kanalını izlemeyi düşünün ve bilgilerin nasıl sunulduğunu izleyin. Bu tür bir gözlem size kendinizi nasıl geliştireceğiniz konusunda ipuçları verebilir. Ama yüksek sesle konuşarak pratik yapmanızı şiddetle tavsiye ederim.

Bundan daha önce bahsetmiştim ve gerçekten tekrar bahsetmeye değer olduğunu düşünüyorum. Ama aşırı antrenman diye bir şey var. Amaç, kendinizi rahat hissedebilmeniz için ana noktalarıdır.

Korkunuzun üstesinden gelmenin bir parçası, hazır olduğunuzu, kendinize güvendiğinizi ve yetenekli olduğunuzu kabul etmek olabilir. Pratik yaptın, kendini hazır hissediyorsun. Peki konuşmaya hazır olduğunuzda ne olur? Tam olarak hazır hissediyorken bile konuşmanız esnasında ; aslında kaçınmak istediğiniz davranışlara geri döndüğünüzü fark edebilir, kendinizi olmak istemediğiniz bir noktada bulabilirsiniz. Boş vermek, acele etmek, monoton olmak. Geri dönen endişelerinizi yakaladığınızda ne yaparsınız?

İşte bu anlarda size yol göstermesi açısından, kendimi yaklaşık 200 kişilik şirketime ekip stratejimi sunarken bulduğum bir zamanı hatırlıyor ve paylaşıyorum . Beş dakikalık konuşmamı yazmıştım, sunumdan önceki gece ve hatta sunum sabahı uygulamıştım. Haftalardır takım stratejim üzerinde çalışıyordum. Ve sunmak üzere olduğum şeyden emindim.

Sonra herkesin önünde ayağa kalktım. Ve aniden durumun ciddiyetiyle boğulmuş hissettim. Sunumuma başlarken çok hızlı konuştuğumu hissedebiliyordum ve kendi sesimdeki titremeyi duyabiliyordum.

Ben de durdum. Seyirciye gülümsedim. "Özür dilerim" dedim ve derin bir nefes aldım.

Yoluma geri dönmek için, "Dediğim gibi..." dedim, konuşma hızıma dikkat ettim ve paylaşmam gereken ana mesajı yeniden odaklandım. Dinleyiciler arasında beni destekleyen ve beni neşelendiren tanıdıklarımı bularak kendime güven verdim.

Odanın karşısında gözleriyle buluştuğumda gülümsediler ve söyleyeceklerimi onaylarcasına başlarını salladılar. Ve bu destek gerçekten rahatlamama yardımcı oldu.

Korkmayın yapabilirsiniz !