Ευρωπαϊκή Επιτροπή

YOUrope FOR Youth

#EUnarrative

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Απλές λύσεις για την προετοιμασία και την παρουσίαση επιτυχημένων επιχειρημάτων στο πλαίσιο μιας συζήτησης.

Εκπαίδευση, Νεολαία, Αθλητισμός και Πολιτισμός

ΠΡΙΝ: ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ!

- **Κάντε έρευνα για το επιχείρημά σας**, αναζητήστε γεγονότα, αποφθέγματα και στοιχεία που υποστηρίζουν την άποψή σας.
- Για κάθε στοιχείο που βρίσκετε σε υποστήριξη του επιχειρήματός σας, προσπαθήστε να βρείτε και κάποιο που να το **αντικρούει**. Αυτές οι πληροφορίες θα σας φανούν χρήσιμες αργότερα κατά την προετοιμασία σας.
- **Ταξινομήστε τα στοιχεία σας ανά θέμα** και ξεκινήστε να οργανώνετε την έρευνά σας.

ΠΡΙΝ: ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΕ ΠΟΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ

> Ορίστε προτεραιότητες και αποφασίστε ποια είναι τα **τρία «κορυφαία επιχειρήματά»** σας.

> **Δομήστε το περιεχόμενο** σε αρχή, μέση και τέλος, **με επιχειρήματα** που οδηγούν το ένα στο άλλο.

> Προετοιμάστε ένα **εντυπωσιακό φινάλε**.

> **Στην αρχή**, μπορείτε να γράψετε την ομιλία σας για να εξασκηθείτε, αλλά για την ίδια τη συζήτηση **πρέπει να ετοιμάσετε κάρτες ομιλίας**.

- Πρόκειται για μικρές κάρτες από χαρτόνι/χαρτί (π.χ. **εύχρηστες κάρτες μεγέθους A5 ή A6**) με τα βασικά σημεία της ομιλίας σας. Αν χαθείτε ή μπερδευτείτε, θα είναι εύκολο να βρείτε τη σωστή σειρά. Μην ξεχάσετε να τις αριθμήσετε, για να μπορείτε να βρίσκετε το σημείο όπου έχετε μείνει.

> Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε **ένα κατάλληλο, προσεκτικά επιλεγμένο αντικείμενο**, που θα προσθέσει ειδικά εφέ και θα κάνει εντύπωση στο κοινό.

ΠΡΙΝ: ΑΛΛΑΞΤΕ ΟΠΤΙΚΗ

> **Σκεφτείτε** επιχειρήματα που αντικρούουν τη γνώμη σας χρησιμοποιώντας τα στοιχεία που συλλέξατε προηγουμένως.

> **Φανταστείτε** απόψεις που μπορεί να παρουσιάσει η αντίπαλη πλευρά και βρείτε στοιχεία για να τις αμφισβητήσετε από τη δική σας οπτική.

> Τι θα παρουσιάσει η αντίπαλη πλευρά ως τρία **«κορυφαία επιχειρήματα»**;
Πώς μπορείτε να τα αντικρούσετε;

> **Εξετάστε** αν η έρευνά σας μπορεί να ενισχύσει τα επιχειρήματά σας ή να σας προσφέρει καινούργια και με ποιον τρόπο.

> **Ενημερώστε** την ομιλία σας αναλόγως.

ΠΡΙΝ: ΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ

> Αν ξεπεράσετε τον χρόνο σας, **ο συντονιστής θα σας διακόψει**. Οπότε πρέπει να ελέγξετε την ομιλία σας ως προς την έκταση και τους χρόνους της.

> **Διαβάστε δυνατά την ομιλία σας**, αλλά **χωρίς να βιάζεστε** και να μιλάτε γρήγορα προσπαθώντας να συμπεριλάβετε όλα τα επιχειρήματά σας στον χρόνο που σας δίνεται. Αυτό δεν θα έχει αποτέλεσμα την ημέρα της συζήτησης, καθώς το κοινό δεν θα μπορεί να σας καταλάβει και θα εξακολουθεί να υπάρχει ο κίνδυνος υπέρβασης του χρονικού ορίου.

> **Συνεχίστε να μειώνετε την έκταση της ομιλίας σας και να την τελειοποιείτε**, μέχρι να καλύψετε όλα τα βασικά σημεία στον χρόνο που σας παρέχεται.

> **Μην ξεχάσετε να υπολογίσετε και τον χρόνο των παύσεων** που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για έμφαση και κατανόηση των επιχειρημάτων.

> Όσο αργά κι αν μιλάτε, **μπορείτε να μειώσετε την ταχύτητα ακόμη περισσότερο!**

ΠΡΙΝ: ΜΙΛΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΤΡΟΠΟ

> **Σκεφτείτε το ύφος και τον τόνο της ομιλίας σας:**

- Παρακολουθήστε άλλους ομιλητές στο Διαδίκτυο και αποφασίστε ποια προσέγγιση σας ταιριάζει καλύτερα.
- Μιλήστε με πάθος και ενέργεια. Αν ακούγεστε σαν να βαριέστε, θα βαρεθεί και το κοινό.

> **Η στάση και η γλώσσα του σώματος είναι και αυτές σημαντικές:**

- Σταθείτε ευθυτενής, χωρίς να φαίνεστε άκαμπτος/-η ή τεταμένος/-η.
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε χειρονομίες, για να δώσετε έμφαση σε κάποια σημεία, αλλά μην το παρακάνετε.
- Αν χρησιμοποιείτε αντικείμενα, μαζέψτε τα μετά τη χρήση τους, ώστε να μην ασχολείστε μαζί τους αποσπώντας το κοινό.
- Εξασκηθείτε στην κίνηση του κεφαλιού σας από τη μια πλευρά στην άλλη (**περίπου όπως η κίνηση του φάρου**), για να επικοινωνείτε και να αποκτάτε επαφή με το κοινό σε όλη την αίθουσα.

> **Αφού νιώσετε σιγουριά για το περιεχόμενό σας**, δοκιμάστε να το προβάρετε μπροστά στους γονείς ή τους φίλους σας, για να συνηθίσετε να μιλάτε μπροστά σε κοινό. Πείτε τους, **πριν ξεκινήσετε**, ότι θέλετε να ακούσετε τα σχόλιά τους για την απόδοσή σας και το περιεχόμενο.

ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΗΜΕΡΑ: ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ

> **Φορέστε άνετα ρούχα**, αλλά μην ντυθείτε υπερβολικά πρόχειρα. Σκοπός σας είναι το κοινό να ακούει αυτά που λέτε και όχι να παρατηρεί τα ρούχα σας.

> **Αποφύγετε τα πολύ στενά ρούχα** ή τα ρούχα που σας κάνουν να ιδρώνετε. Σκοπός σας είναι να νιώθετε, να ακούγεστε και να δείχνετε άνετος/-η.

> **Μη μασάτε τσίχλα.**

> **Θυμηθείτε να πάρετε μαζί σας το διάγραμμα με τα σημεία της ομιλίας σας.**

ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΗΜΕΡΑ: ΑΦΟΥΓΚΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΧΩΡΟ

- Είναι σημαντικό να **επισκεφθείτε την αίθουσα εκ των προτέρων**.
- Πώς είναι η **ακουστική** της;
- **Πόσο δυνατά** πρέπει να μιλάτε;
- Υπάρχει **αναλόγιο** για ομιλητές; **Σταθείτε εκεί** για να νιώσετε την αίσθηση της αίθουσας.
- **Πόσο εύκολα** μπορείτε να έχετε οπτική επαφή με όλο το κοινό;
- Πού **θα κάθεστε**; Πού θα κάθονται οι αντίπαλοί σας; Πού θα κάθεται ο συντονιστής;
- Ρωτήστε τον συντονιστή **ποιο σύστημα τήρησης χρόνου** θα χρησιμοποιήσει.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΑΣ

> Όταν έρθει **η σειρά σας να μιλήσετε**, σηκωθείτε, **πάρτε μερικές βαθιές και αργές ανάσες**, χαμογελάστε στο κοινό και σκεφτείτε γρήγορα τα τρία κορυφαία επιχειρήματά σας, πριν αρχίσετε να μιλάτε.

> **Αν χάσετε τον ειρμό σας** ενώ μιλάτε, κατ' αρχάς παραμείνετε ψύχραιμος/-η. **Κάντε μια παύση, πάρτε μια ανάσα**, χαμογελάστε στο κοινό και ξαναβρείτε με ηρεμία τον ειρμό σας με τις κάρτες ομιλίας.

> **Μην ξεχνάτε** ότι έχετε εξασκηθεί στην ομιλία σας και γνωρίζετε τα επιχειρήματα, οπότε **χρειάζεται απλώς να απαλλαγείτε** από το άγχος και θα τα θυμηθείτε όλα. Εξάλλου, έχετε προετοιμαστεί καλά.

> Δεν χρειάζεται **να ντρέπεστε ή να θυμώνετε**. Μια συζήτηση είναι μόνο!

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

> **Δημιουργήστε και εξελίξτε μια σύνδεση** με το κοινό, χρησιμοποιώντας μια καλή οπτική επαφή. Μην ξεχνάτε να κουνάτε **πέρα-δώθε το κεφάλι** σας όπως δοκιμάσατε προηγουμένως για να βλέπετε όλα τα άτομα της αίθουσας.

> **Είναι δύσκολο να παρακολουθείτε** πώς τα πηγαίνετε ενώ πραγματοποιείτε την παρουσίασή σας, αλλά προσπαθήστε να ελέγχετε την απόδοσή σας:

- Μήπως μιλάτε υπερβολικά γρήγορα;
- Πώς είναι η στάση σας;
- Ακούγεστε παθιασμένος/-η;
- Το κοινό σάς ακολουθεί ή αφαιρείται;

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΗΡΕΜΟΣ/-Η

> **Μιλήστε πιο αργά!**

- Ακόμη και οι πεπειραμένοι ομιλητές συχνά παρατηρούν ότι μιλούν υπερβολικά γρήγορα.
- Κάθε τόσο, φροντίστε **να παίρνετε μια ανάσα, να χαμογελάτε, να συγκεντρώνεστε, να ελέγχετε τις σημειώσεις σας** και να ξεκινάτε πάλι με πιο αργό ρυθμό.
- **Αν ο ρυθμός σας σας φαίνεται εξαιρετικά αργός**, μάλλον είναι ο κατάλληλος για το κοινό.

> Όταν αντικρούετε την αντίπαλη πλευρά, **μην καταφεύγετε σε προσωπικές επιθέσεις**. Αμφισβητείτε το επιχείρημα και όχι το άτομο. Δεν είναι προσωπικό το ζήτημα.

> **Διασκεδάστε και περάστε καλά!**

ΜΕΤΑ: ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΑΡΑΠΕΡΑ

> **Συνεχίστε τη συζήτηση** για όσα ακούσατε με συγγενείς και φίλους.

> **Συνεχίστε** την έρευνά σας.

> **Λάβετε μέρος** σε άλλες συζητήσεις ή διοργανώστε δικές σας!

> **Δραστηριοποιηθείτε** αναζητώντας άλλες εκδηλώσεις και πρωτοβουλίες στην περιοχή σας ή στο διαδίκτυο και λάβετε μέρος σε αυτές.