

Piše:
Jelena Timotijević

Trema - najveći neprijatelj dobrih prezentacija

Da li ste znali da neka istraživanja pokazuju kako je strah od javnog nastupa češći od straha od smrti? Ako upotrebimo malo crnog humora, to bi značilo da bi na sahrani veći broj prisutnih radije bio u kovčegu nego da drži govor u sećanje na pokojnika.

Strah od javnog nastupa, poznatiji kao trema, je pojava koja je široko rasprostranjena među ljudima. Ne postoji osoba koja nikada, ni u jednom obliku javnog nastupa, nije osetila tremu. Možemo da kažemo da je to normalna pojava (ako uopšte možemo i da pričamo o tome šta je normalno).

Ali pitanje je zašto osećamo tremu?

Jedno od objašnjenja je da mi kao ljudska bića imamo potrebu da budemo prihvaćeni i voljeni od strane drugih ljudi; želimo da dobijemo potvrdu od njih da smo uspešni u tome što radimo. I sve dok tako razmišljamo mi se osećamo dobro. Međutim, onda se pojavi onaj „crv“ sumnje koji pita: *„A šta ako nas ljudi ne prihvate? Šta ako im se ne svidimo ili im se ne dopadne to što radimo?“* – tu nastaje trema.

Trema sama po sebi nije loša.

Do određenog nivoa ona nas motiviše da radimo, da se dobro pripremimo pred prezentaciju, da budemo „budni“, da razmišljamo o svim mogućim preprekama i načinima da prevaziđemo te prepreke. I kada je ovako posmatramo, ona je konstruktivna.

Međutim, kada pređe određenu granicu ona postaje nekonstruktivna i blokira nas, dobijamo želju da pobegnemo iz situacije.

I to bi bilo u redu da ne živimo u vremenu kada držanje prezentacija postaje deo našeg svakodnevnog posla, bez obzira koje ste struke. Samim tim, bežanje iz situacije nije dobro rešenje, te moramo da uradimo nešto kako bi se neželjene treme oslobodili ili je barem ublažili. To će biti naša tema u ovom broju.

Za početak imam jednu dobru i jednu lošu vest za vas. Loša vest je da mi sami kreiramo sebi osećaj treme.

Kako? Tako što naša osećanja i ponašanje zavise od toga kako razmišljamo o određenoj situaciji. Sve dok naše misli budu zvučale otprilike ovako: *“Prezentacija mora da prođe savršeno Ne smem da napravim grešku. Drugi moraju da budu oduševljeni. Ako pogrešim, to će biti katastrofa i ja ću ispasti najveća blamara (ili kako god „čašite“ sebe).“*, naša trema će se pumpati kao veliki balon.

Međutim, dobra vest je da isto tako kao što ste sebi stvorili tremu tako možete i da je umanjite – promenite svoje misli.

Da biste mogli da promenite svoje misli, prvo je potrebno da ih prepoznate, a onda da se zapitate da li vam takav način razmišljanja pomaže ili odmaže.

Šta je najgore što može da se desi?

Ukoliko malo više vremena posvetite odgovaranju na ovo pitanje, možete doći do barem dva važna zaključka. Prvo, kada pomislite na sve one suštinski važne stvari u vašem životu, sigurna sam da ćete doći do zaključka da jeste loše ako nešto pođe naopako, ali da nije katastrofa i smak sveta. Postoje mnogo gore stvari u životu od toga da pogrešite na prezentaciji.

Drugo, čak i da se desi „ono najgore“, imate dovoljno vremena da se pripremite šta ćete u toj situaciji uraditi. Na kraju, možda dođete do zaključka da i ono najgore ima svoje dobre strane, možda je to početak nečeg novog u vašem životu.

Ako vas loše misli blokiraju, onda je vaš zadatak da te misli i promenite.

Naravno, to nije lako. Potrebno je dosta truda i vremena, ali je moguće. U početku vam može delovati čak pomalo izveštačeno i strano da menjate sopstvene misli, ali ne odustajte. Što više budete vežbali u to će pre postati vaš prirodni način razmišljanja.



U nastavku možete pronaći par rečenica, odnosno misli, koje mogu da vam pomognu da sami sebi smanjite tremu.

Ništa se ne mora, sve je stvar izbora!

U svetu u kojem živimo jedino što **mora** da se uradi jeste da se umre. Sve ostalo je stvar naših želja i ambicija. Kada god svoje misli uhvatite u formi zahteva odnosno zapovesti (*„Ja moram da budem sjajan na prezentaciji. Oni moraju da me prihvate“,...*), zastanite i promenite te misli (*Ja bih jako voleo da budem uspešan na prezentaciji, ali to ne mora da se desi.“* ili *„Ja jako želim da me ostali prihvate, ali postoji mogućnost da se to i ne desi.“*).

Kada ovako razmišljate, vi ćete se potruditi da uradite sve što je potrebno da prezentacija prođe kako treba, ali ćete se i osloboditi onog pritiska koji vas blokira.

Bezuslovno prihvatam sebe!

Vaša publika želi da vi uspete! To su pojedinci slični vama!

Koliko puta ste do sada išli na tuđu prezentaciju sa željom da bude katastrofa i najgora prezentacija kojoj ste ikada prisustvovali? Nadam se nikad. Slična stvar je i sa vašom publikom. Ako su već izdvojili sopstveno vreme i energiju da prisustvuju vašoj prezentaciji, sigurno da žele da ona bude dobra i da vi budete uspešni. U publici su ljudi koji su slični vama i koji mogu da razumeju kako se vi trenutno osećate. Što ste iskreniji i otvoreniji, čak i da javno priznate da imate tremu, to će publika lakše saosećati sa vama.

Često nam se dešava da kada pogrešimo sami sebe „počastimo“ etiketama, a to nam ni na koji način ne pomaže da budemo bolji, samo se osećamo još lošije. Da biste bili uspešni i zadovoljni, potrebno je da bezuslovno prihvatite sami sebe. To podrazumeva da u situaciji kada uradite nešto što nije u skladu sa vašim željama i ciljevima, kažete sebi da je taj postupak loš, ali da to ne znači da ste loša osoba u celini. Svaka osoba nosi u sebi puno pluseva i minuseva, dobrih i loših strana, i niko ne može da da globalnu ocenu o osobi na osnovu jednog postupka – čak ni samom sebi.

Da biste se uspešno borili sa tremom, važno je da pronađete vaše lične umirujuće misli, tj. šta sebi možete da kažete kako biste smanjili tremu makar za jedan stepen. Vremenom će ove misli postati vaše svakodnevno razmišljanje i trema će se svesti na onaj konstruktivni nivo. Potrebno je samo da ostanete istrajni u borbi sa samim sobom i sopstevnim mislima.

I još nešto za kraj. Da se razumemo: ne znači da će vaša prezentacija biti uspešna samo ako sebi ponavljate ove misli, one vam samo smanjuju tremu tako da vi možete da uložite sve napore da ostvarite uspeh. To podrazumeva dobru pripremu i puno vežbe.

Svi ljudi greše, to je u našoj prirodi. Međutim, ono što nas međusobo razlikuje jeste naša percepcija te greške.

Puno sreće na sledećoj prezentaciji!

Jelena Timotijević
H. ART DEVELOPMENT CENTER
www.hart.rs
office@hart.rs