

Kako pobediti tremu?

Radovan Perović
Direktor Centra za javni govor





„Ljudski mozak je čudna stvar. On funkcioniše od momenta rođenja, sve do trenutka kada treba da održimo prvi govor.“



Trema (manifestacija)?

- Nekontrolisani retorski šumovi
- Nekontrolisano premeštanje sa noge na nogu
- Gubljenje misli
- Tremor ruku
- Odustajanje od daljeg govora



- Crvenilo u licu
- Ubrzan puls
- Drhtanje glasa
- Znojenje dlanova
- Bol u stomaku

Šta mislite, možete li da pobedite tremu?

Terapija (arsenal oružja protiv treme)

“Ako imate tremu u dobrom ste društvu.”

Analizirajte uzroke treme.

Shvatite da je umerena trema korisna

PRIPREMA

(poznavanje teme, poznavanje auditorijuma, koncept)

Pozitivno razmišljanje (sve će biti ok)

Koristite **CEZURU!** Neka preraste u vaš manir.

*Imajte spremne **džoker ideje***

Terapija (arsenal oružja protiv treme)

Friendly face

Pronađite ga u publici

*Ako je moguće,
uspostavite kontakt sa
publikom*

Imajte spreman kvalitetan
početak izlaganja.

- *vežbe disanja*
- *vežbe artikulacije*
- *adekvatan i udoban položaj*

VIZUELNA POMAGALA!
OPREZ: Vizuelna
pomagala ne smeju ubiti
sugestivnost

Improvizujte

Terapija (arsenal oružja protiv treme)

- Bez upotrebe lekova i alkohola.
- Pre nastupa idite do toaleta.
- Uspravite se i govorite kao da vam je svako ko je prisutan dužan novac.

Hvala na pažnji

Projekat podržali:

