



ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Οι προφορικές παρουσιάσεις μπορεί να αποτελούν αγχωτικές/στρεσογόνες καταστάσεις, καθώς πρέπει να μιλήσετε μπροστά στους συμμαθητές και τους καθηγητές σας. Σε αυτές τις καταστάσεις, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας τα παρακάτω βήματα, προκειμένου να διαχειριστείτε καλύτερα τα συναισθήματά σας.



(adapted from raisingchildren.net.au, 2021)



ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟ-ΟΔΗΓΙΕΣ/ΣΚΕΨΕΙΣ

Για να σας βοηθήσουμε να αντιμετωπίσετε καλύτερα αυτές τις καταστάσεις, σας παραθέτουμε μερικές **θετικές αυτο-οδηγίες/σκέψεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αυξήσετε την αυτοπεποίθησή σας.**

"Μπορώ να το κάνω!"

"Προετοιμάστηκα γι' αυτό!"

"Μπορώ να αναπνεύσω και να ηρεμήσω"

"Είμαι ικανός!"

"Θα τα πάω περίφημα!"

"Γνωρίζω τα συναισθήματά μου και
μπορώ να τα ελέγξω"

"Απλά πρέπει να επικεντρωθώ σε αυτό
που έχω να πω"





ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΗ



Να θυμάστε ότι μπροστά σας στην τάξη είναι οι φίλοι σας, με τους οποίους έχετε μοιραστεί φανταστικές εμπειρίες και είναι εκεί για να σας στηρίξουν.



Κοιτάξτε τους ανθρώπους στο ακροατήριο που σας δίνουν αυτοπεποίθηση.



Κάντε πρόβες. Οι παρουσιάσεις μπορούν να γίνουν πρόβα μπροστά στον καθρέφτη ή να καταγραφούν σε βίντεο για να εκθέσετε τον εαυτό σας στην αίσθηση ότι σας παρακολουθούν.



Να έχετε μαζί σας σημειώσεις ή μια περίληψη του περιεχομένου της παρουσίασής σας.



Να θυμάστε, το πιο σημαντικό πράγμα είναι η δουλειά και η προσπάθειά σας. Δεν θα αξιολογηθείτε με βάση τα προσωπικά σας χαρακτηριστικά.