



Powtórka z rozrywki! ☺

### *7 przykazań skutecznego wystąpienia*

1. Musisz wierzyć w to, co mówisz.
2. Bądź pewny siebie i szczery.
3. Kontroluj mowę ciała i gesty.
4. Utrzymuj kontakt wzrokowy.
5. Nie bój się, gdy nie znasz odpowiedzi.
- 6. ~~Unikaj monotonii.~~**
7. Uśmiechaj się ☺

### *Elementy skutecznego wystąpienia:*

1. **Głos** – przemowa musi być dobrze słyszalna w każdej części sali. Głos należy odpowiednio modulować, tak aby oddawał emocje związane z tematem wystąpienia.  
Cechy dobrego głosu:
  - Głośność
  - Wysokość
  - Tempo
  - Barwa
  - Oddech
2. **Płynność wymowy** – unikanie tzw. „jęków namysłu” takich jak yyyyy, eeee, hmmm lub innych słów wypełniających typu: wiesz; no nie; okey; idziemy dalej. Lepiej w tym miejscu zrobić pauzę.





3. **Struktura przemówienia** – wstęp, rozwinięcie, zakończenie (strategia 5P: powiedz co powiesz, powiedz to, powiedz co powiedziałeś). Zachowanie spójności treści i logiki wymowy. Początek i koniec powinny do siebie nawiązywać. Całość musi przykuć uwagę od samego początku.
4. **Przejścia między częściami wystąpienia** – zachowanie spójności mowy bez nagłej zmiany tematu lub wyraźnego oddzielenia elementów struktury przemówienia.
5. **Mowa ciała** – prawidłowe poruszanie się (pewne, zdecydowane, po całej scenie); wyraźne akcentowanie szczególnie ważnych części przemowy; mimika; swoboda ruchów; kontakt wzrokowy; postawa; gestykulacja.
6. **Wygląd** – „Jak Cię widzą, tak Cię piszą”.

