

Seminarium dyplomowe inżynierskie

Przygotowanie wystąpienia

opracował:

dr hab. inż. Paweł JASION

e-mail: `pawel.jasion@put.poznan.pl`

www: `pawel.jasion.pracownik.put.poznan.pl`

Politechnika Poznańska

Instytut Mechaniki Stosowanej

Zakład Wytrzymałości Materiałów i Konstrukcji

Przygotowanie wystąpienia

Przygotowując wystąpienie należy przygotować:

- ▶ prezentację
- ▶ salę
- ▶ siebie

Przygotowanie wystąpienia

PAMIĘTAJ!

- ▶ w czasie prezentacji zmierzaj do wytyczonego celu
- ▶ zrób wrażenie swoją wiedzą, a nie inteligencją
- ▶ staraj się mówić do słuchaczy, a nie wygłaszać do nich przemówienie
- ▶ połowa słuchaczy patrzy na slajdy, a druga połowa na Ciebie; nie przyciągaj ich uwagi nadmiernym ruchem

Przygotowanie wystąpienia

Tekst wystąpienia

- ▶ używaj gramatyki, składni i słów, które są naturalne dla wypowiedzi
- ▶ należy: używać prostych zdań; przećwiczyć trudne zwroty, aby się nie zacinać; używać analogii i przykładów
- ▶ nie należy: używać żargonu; odbiegać od tematu; udawać cudzego stylu; zasypywać szczegółami; stosować skrótów
- ▶ słuchacze czytają tekst na ekranie szybciej, niż ty przeczytasz go na głos; nie rób tego

Przygotowanie wystąpienia

Aby prezentacja była udana powinieneś:

- ▶ pilnować struktury prezentacji
- ▶ rozpocząć efektownie
- ▶ wyraźnie zaznaczać omawianie kolejnych punktów
- ▶ nawiązywać do przedstawionego wcześniej materiału
- ▶ zakończyć efektownie (zwróć uwagę słuchaczy, że zbliżasz się do końca: *Podsumowując...*)

*powiedz o czym chcesz powiedzieć
powiedz to
powiedz, o czym powiedziateś*

Przygotowanie wystąpienia

Przygotować siebie – trema

Źródła tremy

- ▶ nadmierna pobudliwość
przygotuj się ćwicząc przed lustrem; zrelaksuj się przed wystąpieniem; miej notatki pod ręką
- ▶ znudzeni słuchacze
czy mówisz na temat?; zmień tempo; zachowaj kontakt wzrokowy
- ▶ trudni słuchacze
bądź grzeczny i kulturalny; kieruj do nich pytania
- ▶ awaria sprzętu
upewnij się, że umiesz korzystać z dostępnych pomocy; przygotuj plan awaryjny; spróbuj przewidzieć, co może się zepsuć

Przygotowanie wystąpienia

Przygotować siebie

- ▶ wiara w siebie – wizualizacja sukcesu
- ▶ analiza wyglądu: zrobić dobre wrażenie; czuć się swobodnie; nie zakładać niczego, co może rozpraszać uwagę słuchaczy; zapanować nad długimi włosami
- ▶ postawa i gestykulacja
- ▶ przygotowanie głosu

Przygotowanie wystąpienia

Przygotować siebie – aparat artykulacyjny

- ▶ przekazanie treści prezentacji wymaga m.in. wyraźnego mówienia
- ▶ przed rozpoczęciem należy rozgrzać aparat artykulacyjny
- ▶ obejmuje on:
 - ▶ mięśnie twarzy
 - ▶ żuchwę
 - ▶ wargi
 - ▶ język
 - ▶ krtań
 - ▶ podniebienie miękkie

Przygotowanie wystąpienia

Przygotować siebie – aparat artykulacyjny

Rozgrzewka aparatu artykulacyjnego;
wg. (Kania, 2014)

- ▶ mięśnie twarzy
 - ▶ opukuj czoło, skronie, policzki, wargi, podbródek
 - ▶ masuj twarz, szyję, wargi, masuj staw skroniowo-szczękowy

Przygotowanie wystąpienia

Przygotować siebie – aparat artykulacyjny

Rozgrzewka aparatu artykulacyjnego

- ▶ ćwiczenia szczęki dolnej
 - ▶ opadanie żuchwy i otwieranie ust
 - ▶ kciuki oprzyj na brodzie, resztę palców na zawiasach; spychaj żuchwę tak, aby nie wychodziła do przodu
 - ▶ opuszczaj żuchwę na trzy stopnie
 - ▶ opuszczaj żuchwę przy zamkniętych wargach

Przygotowanie wystąpienia

Przygotować siebie – aparat artykulacyjny

Rozgrzewka aparatu artykulacyjnego

- ▶ ćwiczenie warg
 - ▶ ściśnij wargi, a następnie otwieraj je jak najszerzej
 - ▶ spróbuj dotknąć czubka nosa górną wargą
 - ▶ złączone wysunięte wargi przesuwaj w prawo i lewo, następnie wykonuj ruchy koliste
 - ▶ wypychaj językiem prawą i lewą część górnej wargi
 - ▶ podciągaj górną wargę jedną i drugą stroną osobno
 - ▶ czesz zębami wargi
 - ▶ wymawiaj bezgłośnie u, i; pu, py
 - ▶ wykonaj ruch wargami jak przy ła ła ła

Przygotowanie wystąpienia

Przygotować siebie – aparat artykulacyjny

Rozgrzewka aparatu artykulacyjnego

- ▶ ćwiczenia mięśni języka
 - ▶ wysuwać język do przodu i cofać do pozycji kontaktowej
 - ▶ wysunięty język: prawo, lewo, do nosa, do brody
 - ▶ wypychaj językiem policzki
 - ▶ oprzyj czubek języka o dolne zęby, a środek wypychaj w górę
 - ▶ oprzyj czubek języka o górne zęby i opuszczaj żuchwę
 - ▶ nadgryzaj brzegi języka zębami; masuj język zębami
 - ▶ stukaj czubkiem języka o podniebienie
 - ▶ wymawiaj głoski ppppp, ttttt, czczczczcz, ććććć, kkkkk; najpierw powoli a później przyspieszaj; powtarzaj kilka razy szybko p, t, cz, ć, k

Przygotowanie wystąpienia

Przygotować siebie – aparat artykulacyjny

Rozgrzewka aparatu artykulacyjnego

- ▶ ćwiczenia na pionizację języka
 - ▶ utóż usta jak do wymowy y i powtarzaj (przyspieszając): ddddd..., ttttt..., nnnnn...
 - ▶ język dociskaj do wałka dziąsłowego i długo wymawiaj: lulu, lele, lalo, lolo, lelo, lela
 - ▶ spychaj językiem górną wargę założoną na zęby
 - ▶ czubkiem języka licz zęby, nie ruszając przy tym żuchwą ani wargami
 - ▶ zlizuj z podniebienia twardego gęstą czekoladę
 - ▶ przy opuszczonej swobodnie i nieruchomej żuchwie wypowiadaj lalalalala, lololololo, lululululu, lelelelele, llllllllll
 - ▶ mów szybko, nie pozwalając językowi wchodzić między zęby t,d,n

Przygotowanie wystąpienia

Przygotować siebie – aparat artykulacyjny

Rozgrzewka aparatu artykulacyjnego

- ▶ ćwiczenie mięśni krtani
 - ▶ opuszczaj żuchwę (język na dnie jamy ustnej)
 - ▶ nabierz powietrze i wypuszczaj ustami wymawiając luźno a, o, u, e, y, i
 - ▶ ziewaj z wysuniętym na zewnątrz językiem
 - ▶ gwizdź na najniższym tonie; powtarzaj to z zaciśniętym nosem
 - ▶ wymawiaj wielokrotnie: uku-ugu, oko-ogo; ak-ka, ag-ga, ok-ko, og-go, ek-ke, eg-ge, uk-ku, ug-gu; ikki-iggi-ykki-yggi

Przygotowanie wystąpienia

Przygotować siebie – aparat artykulacyjny

Rozgrzewka aparatu artykulacyjnego

- ▶ ćwiczenie podniebienia miękkiego
 - ▶ przy otwartych ustach wdychaj powietrze nosem i wydychaj przez usta
 - ▶ wystaw język na zewnątrz i wykonuj nim koliste ruchy (żuchwa nieruchoma)
 - ▶ przy opuszczonej żuchwie przesuwaj język do tyłu i wracaj do naturalnego położenia
 - ▶ nadymaj policzki, czubek języka wsuwaj między wargi i wypuszczaj powietrze przez nos
 - ▶ ziewaj zaciskając mięśnie wokół 'języczka'
 - ▶ wymawiaj połączenia głosek: ga, ge, gi, go, gu; ka, ke, ki, ko, ku; ha, he, hi, ho, hu

Bibliografia



Hindle T.

Sztuka prezentacji

Wiedza i Życie S.A., Warszawa, 2000



Kania P.

Wyraźnie... Dokładnie... Precyzyjnie... Recytacja i wystąpienia publiczne

Novae Res, 2014