

Spis treści

7 Wstęp

A14 AD HOC, czyli wystąpienia bez przygotowania — jak swobodnie podziękować za nagrodę albo odpowiedzieć na trudne pytanie

29 AUTENTYCZNOŚĆ MÓWCY — co zrobić, żeby ludzie czuli, że jesteś prawdziwy

32 AUTOPREZENTACJA — co zrobić, żeby pokazać się z najlepszej strony

35 ANGAŻOWANIE ODBIORCÓW — jak działać na scenie, żeby wciągnąć ludzi do „gry”

37 ANALIZA SYTUACJI PRZED WYSTĄPIENIEM — co przemyśleć i sprawdzić, żeby wcelować swoim wystąpieniem w „dziesiątkę”

B42 BŁĘDY W PREZENTACJACH I WYSTĄPIENIACH — które z nich popełniasz, a nie jesteś tego świadomy?

46 BAZA POMYSŁÓW — jak i gdzie zbierać pomysły i inspiracje do wystąpień, żeby nigdy nie mieć pustej głowy

C50 CEL WYSTĄPIENIA — co chcesz osiągnąć swoją prezentacją

54 CIEKAWOŚĆ — jak ją wzbudzać i podsycać u odbiorców

58 CHECKLISTA PRZED WYSTĄPIENIEM — jak skontrolować, czy wszystko jest gotowe

62 CZAS PREZENTACJI — jak mieć go pod kontrolą

66 CHARYZMA — czym jest i czy można się jej nauczyć

D74 DYSTANS DO SIEBIE — jak nie przejmować się wpadkami

76 DYKCJA — jak Cię słyszą, tak Cię piszą

82 DATA STORYTELLING — jak mówić o liczbach i danych w interesujący sposób

E90 EMOCJE — jak trafiać do serc publiczności

94 EFEKT WOW — jak zachwycić swoją publiczność

96 ELASTYCZNOŚĆ — supermoc mówcy

F100 FORMUŁA 5K — „must have” na początek przygotowań

G108 GŁOS — jak go ćwiczyć, żeby zaczarować odbiorców

H116 HUMOR W WYSTĄPIENIACH — co zrobić, żeby być zabawnym, a nie śmiesznym

I126 I CO Z TEGO? — pytanie, które zadają sobie wszyscy odbiorcy

J132 JĘZYKOWA MOC SPRAWCZA — jak (dzięki słowom) zwiększyć skuteczność

wystąpienia

K138 KONTAKT WZROKOWY — jak sprawić, że odbiorcy poczują się ważni

140 KAMERA START — jak skutecznie przeniknąć przez ekran do odbiorcy

148 KONFERENCJE — jak świetnie wystąpić na evencie i dostać 10/10

L160 LIDER NA SCENIE — jak wykorzystać prezentacje do budowania autorytetu i nowoczesnego zarządzania

Ł164 ŁAMANIE ZASAD W WYSTĄPIENIACH — czyli o tym, czy prezentacja to „wolna amerykanka”

M168 MOWA CIAŁA — co zrobić, żeby Twoje ciało mówiło z sensem

173 METAFORY I PORÓWNIANIA — jak słowem malować obrazy i pobudzać wyobraźnię odbiorców

179 MIKROFON — jak go ośwoić, żeby był wsparciem dla głosu

N182 NASTAWIENIE I ZARZĄDZANIE STRESEM — jak zadbać o dobrostan i wejść na scenę z energią i mocą

O192 ODDECH — jak nie udusić się na scenie

196 ODPOWIEDZIALNOŚĆ MÓWCY — czyli „waż słowa, waćpan!”

P200 PYTANIA — jak pytać, żeby nie błędzić

204 PUBLICZNOŚĆ I JEJ POTRZEBY — co sprawi, że ludzie będą chcieli Cię słuchać

208 PRZEDSTAW SIĘ — jak nie popsuć pierwszych chwil swojego wystąpienia

212 PRZYGOTOWANIE, przygotowanie, przygotowanie! Nie licz na spontan, tylko opracuj plan przygotowań i...

PRZYGOTUJ SIĘ! 219 PIERWSZE WRAŻENIE możesz zrobić tylko raz — jak zrobić je dobrze

224 PEWNOŚĆ SIEBIE MÓWCY — czym jest i jak ją wzmacniać

237 PANEL DYSKUSYJNY — jak się przygotować i dobrze wypaść

R244 RODZAJ WYSTĄPIEŃ — czym się różnią i co powinny zawierać, np. pitch deck, exposé szefa, elevator pitch, power speech

255 ROZGRZEWKA CIAŁA PRZED WYSTĄPIENIEM — nie wychodź na scenę spięty

261 ROZGRZEWKA APARATU MOWY — pokonaj szczękościsk i mów swobodnie

265 ROZWÓJ MÓWCY — co zrobić, żeby każde następne wystąpienie było lepsze

S276 SCENA, czyli wszystko, co musisz wiedzieć o miejscu, w którym wystąpisz

282 STORYTELLING — jak „uczłowieczyć” wystąpienie dzięki opowiadaniu historii

296 SLA JDY CZY SLA JDUMENTY? — czyli o tym, czy obraz wart jest więcej niż tysiąc słów

311 STRUKTURA I SCENARIUSZ — jak ułożyć treści, żeby wpadały w ucho

316 SPÓJNOŚĆ — dlaczego bez spójności nie ma wiarygodności

T320 TYTUŁ WYSTĄPIENIA — jak zaciekawić jeszcze przed prezentacją

323 TRUDNE SYTUACJE — jak wybrnąć z kłopotów

331 TRUDNE SPRAWY, WYZWANIA I ZMIANY — jak o nich mówić?

U338 UWAGA ODBIORCÓW — jak ją zdobyć i utrzymać dzięki elementom FUN

W346 WSTĘP — jak zacząć prezentację, żeby od pierwszych sekund Cię słuchali

351 WYBÓR I SELEKCJA TREŚCI — najtrudniejsze, ale konieczne zadanie mówcy

356 WYWIERANIE WPŁYWU — Twoje perswazyjne ZZPZ

361 WYRÓŻNIJ SIĘ NA SCENIE — co zrobić, żeby nigdy Cię nie zapomnieli

367 WYWIAD W MEDIACH — jak się dobrze przygotować i dobrze wypaść w telewizji

Y374 Y Y Y Y Y i EEEE — jak się pozbyć dziwnych wtrętów i nawyków

Z378 ZAANGAŻOWANIE MÓWCY — chcesz zaangażowania odbiorców, to sam się angażuj

381 ZAUFANIE WALUTĄ PRZYSZŁOŚCI — jak je wzbudzać u odbiorców w czasie wystąpienia

386 ZAKAZANE TEMATY — o czym nigdy, przenigdy nie mówić

390 ZAKOŃCZENIE WYSTĄPIENIA — jak zakończyć z przytupem i zebrać brawa