



DALE CARNEGIE TRAINING®

It's time to get human again with Dale Carnegie Training.®
The original and still the best resource
for developing the people side of business.

Tips 19

Berbicara di Depan Umum dengan Tenang

Ada saat-saat dimana kita di minta untuk berbicara di depan sekumpulan orang-orang, beberapa yang mungkin tidak kita kenal. Kita semua tahu hal ini dapat menimbulkan kecemasan.

Berikut ini beberapa tips untuk membantu Anda mempersiapkan dan menyampaikan presentasi Anda dengan tenang.

1. Kenali ruangnya – Tibalalah lebih awal dan buatlah diri Anda familiar dengan tata ruangnya. Ini membantu untuk melatih penggunaan mikrofon sebaik Anda menggunakan alat bantu visual lainnya.
2. Kenali audiensnya – Sapalah audiens saat mereka tiba. Ini akan membantu memecahkan ketegangan dan kecemasan yang mungkin Anda rasakan, dan membantu menciptakan nada yang ramah selama presentasi Anda.
3. Kuasai materi Anda – Jika Anda tidak familiar dengan presentasi Anda, dan belum sempat latihan, kecemasan Anda akan meningkat. Pastikan bahwa Anda nyaman dengan topik yang akan Anda bicarakan.
4. Ambillah nafas dalam-dalam – Buatlah pikiran dan tubuh Anda tenang sebelum presentasi dimulai. Cobalah meditasi dan lakukan sedikit gerakan agar Anda tidak tegang dan terfokus pada presentasi Anda.
5. Visualisasi – Gambarkan diri Anda di depan ruangan sedang mempresentasikan topik Anda, menggunakan suara yang keras, jelas, dan percaya diri. Saat Anda memvisualisasikan diri Anda berhasil, maka Anda akan berhasil.
6. Bersemangatlah! Antusiaslah dengan topik Anda, dan semangatnya akan menular. Saat Anda antusias, Anda mampu untuk menawan audiens, dan mereka akan meninggalkan ruangan dengan rasa puas dengan presentasi Anda.

Senyum

