

9 WSTĘP

A

- 16 **AD HOC**, czyli wystąpienia bez przygotowania — jak swobodnie podziękować za nagrodę albo odpowiedzieć na trudne pytanie
- 31 **AUTENTYCZNOŚĆ MÓWCY** — co zrobić, żeby ludzie czuli, że jesteś prawdziwy
- 34 **AUTOPREZENTACJA** — co zrobić, żeby pokazać się z najlepszej strony
- 37 **ANGAŻOWANIE ODBIORCÓW** — jak działać na scenie, żeby wciągnąć ludzi do „gry”
- 39 **ANALIZA SYTUACJI PRZED WYSTĄPIENIEM** — co przemyśleć i sprawdzić, żeby wcelować swoim wystąpieniem w „dziesiątkę”

B

- 44 **BŁĘDY W PREZENTACJACH I WYSTĄPIENIACH** — które z nich popełniasz, a nie jesteś tego świadomy?
- 48 **BAZA POMYSŁÓW** — jak i gdzie zbierać pomysły i inspiracje do wystąpień, żeby nigdy nie mieć pustej głowy

C

- 52 **CEL WYSTĄPIENIA** — co chcesz osiągnąć swoją prezentacją
- 56 **CIEKAWOŚĆ** — jak ją wzbudzać i podsycać u odbiorców
- 60 **CHECKLISTA PRZED WYSTĄPIENIEM** — jak skontrolować, czy wszystko jest gotowe
- 64 **CZAS PREZENTACJI** — jak mieć go pod kontrolą
- 68 **CHARYZMA** — czym jest i czy można się jej nauczyć

D

- 76 **DYSTANS DO SIEBIE** — jak nie przejmować się wpadkami
- 78 **DYKCJA** — jak Cię słyszą, tak Cię piszą
- 84 **DATA STORYTELLING** — jak mówić o liczbach i danych w interesujący sposób

E

- 92 **EMOCJE** — jak trafić do serc publiczności
- 96 **EFEKT WOW** — jak zachwycić swoją publiczność
- 98 **ELASTYCZNOŚĆ** — supermoc mówcy

F

- 102 FORMUŁA 5K** — „must have”
na początek przygotowań

G

- 110 GŁOS** — jak go ćwiczyć, żeby
zaczarować odbiorców

H

- 118 HUMOR
W WYSTĄPIENIACH** —
co zrobić, żeby być zabawnym,
a nie śmiesznym

I

- 128 I CO Z TEGO?** — pytanie, które
zadają sobie wszyscy odbiorcy

J

- 134 JĘZYKOWA MOC
SPRAWCZA** — jak (dzięki
słowom) zwiększyć skuteczność
wystąpienia

K

- 140 KONTAKT WZROKOWY** —
jak sprawić, że odbiorcy poczują
się ważni
- 142 KAMERA START** — jak
skutecznie przeniknąć przez
ekran do odbiorcy
- 150 KONFERENCJE** —
jak świetnie wystąpić na evencie
i dostać 10/10

L

- 162 LIDER NA SCENIE** —
jak wykorzystać prezentacje
do budowania autorytetu
i nowoczesnego zarządzania

Ł

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

M

- 170 MOWA CIAŁA** — co zrobić, żeby
Twoje ciało mówiło z sensem
- 175 METAFORY
I PORÓWNAŃ** —
jak słowem malować obrazy
i pobudzać wyobraźnię
odbiorców
- 181 MIKROFON** — jak go oswoić,
żeby był wsparciem dla głosu

N

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

O

- 194 ODDECH** — jak nie udusić się na scenie
- 198 ODPOWIEDZIALNOŚĆ MÓWCY** — czyli „waż słowa, waćpan!”

P

- 202 PYTANIA** — jak pytać, żeby nie błędzić
- 206 PUBLICZNOŚĆ I JEJ POTRZEBY** — co sprawi, że ludzie będą chcieli Cię słuchać
- 210 PRZEDSTAW SIĘ** — jak nie popsuć pierwszych chwil swojego wystąpienia
- 214 PRZYGOTOWANIE**, przygotowanie, przygotowanie! Nie licz na spontan, tylko opracuj plan przygotowań i... **PRZYGOTUJ SIĘ!**
- 221 PIERWSZE WRAŻENIE** możesz zrobić tylko raz — jak zrobić je dobrze
- 226 PEWNOŚĆ SIEBIE MÓWCY** — czym jest i jak ją wzmacniać
- 239 PANEL DYSKUSYJNY** — jak się przygotować i dobrze wypaść

R

- 246 RODZAJE WYSTĄPIEŃ** — czym się różnią i co powinny zawierać, np. pitch deck, exposé szefa, elevator pitch, power speech
- 257 ROZGRZEWKA CIAŁA PRZED WYSTĄPIENIEM** — nie wychodź na scenę spięty
- 263 ROZGRZEWKA APARATU MOWY** — pokonaj szczękoscisk i mów swobodnie
- 267 ROZWÓJ MÓWCY** — co zrobić, żeby każde następne wystąpienie było lepsze

S

- 278 SCENA**, czyli wszystko, co musisz wiedzieć o miejscu, w którym wystąpisz
- 284 STORYTELLING** — jak „uczłowieczyć” wystąpienie dzięki opowiadaniu historii
- 298 SLAJDY CZY SLAJDUMENTY?** — czyli o tym, czy obraz wart jest więcej niż tysiąc słów
- 313 STRUKTURA I SCENARIUSZ** — jak ułożyć treści, żeby wpadały w ucho
- 318 SPÓJNOŚĆ** — dlaczego bez spójności nie ma wiarygodności

T

- 322 TYTUŁ WYSTĄPIENIA** — jak zaciekawić jeszcze przed prezentacją
- 325 TRUDNE SYTUACJE** — jak wybrnąć z kłopotów
- 333 TRUDNE SPRAWY, WYZWANIA I ZMIANY** — jak o nich mówić?

U

- 340 UWAGA ODBIORCÓW** — jak ją zdobyć i utrzymać dzięki elementom FUN

W

- 348 WSTĘP** — jak zacząć prezentację, żeby od pierwszych sekund Cię słuchali
- 353 WYBÓR I SELEKCJA TREŚCI** — najtrudniejsze, ale konieczne zadanie mówcy
- 358 WYWIERANIE WPŁYWU** — Twoje perswazyjne ZZPZ
- 363 WYRÓŻNIJ SIĘ NA SCENIE** — co zrobić, żeby nigdy Cię nie zapomnieli
- 369 WYWIAD W MEDIACH** — jak się dobrze przygotować i dobrze wypaść w telewizji

Y

- 376 YYYYYY i EEEE** — jak się pozbyć dziwnych wtrętów i nawyków

Z

- 380 ZAANGAŻOWANIE MÓWCY** — chcesz zaangażowania odbiorców, to sam się angażuj
- 383 ZAUFANIE WALUTĄ PRZYSZŁOŚCI** — jak je wzbudzać u odbiorców w czasie wystąpienia
- 388 ZAKAZANE TEMATY** — o czym nigdy, przenigdy nie mówić
- 392 ZAKOŃCZENIE WYSTĄPIENIA** — jak zakończyć z przytupem i zebrać brawa

396 PODZIĘKOWANIA

398 KILKA SŁÓW NA KONIEC