



Говори уверено без притеснение

Учебна тетрадка за увереност,
присъствие и публично говорене

Мария Лозанова



Как да използваш този workbook

Това е твоята практическа тетрадка за по-спокойно, ясно и уверено говорене. Не търси перфектни отговори. Търси честни отговори.

Използвай го по начина, който е удобен за теб:

- Попълвай директнов PDF-а, ако си на лаптоп или таблет
- Отвори го на телефона си и пиши в Notes
- Ако предпочиташ хартия, можеш да си го разпечаташ

Днес ще работим с:

тяло

глас

мисъл

структура

граници

Какво ще правим

1. Начален самоанализ
2. Reset преди говорене
3. Авторитети и спокойна позиция
4. Граници и уверено „не“
5. Глас, паузи и присъствие
6. 1-минутна ясна изява



Малка цел за днес

Избери 2-3 инструмента, които ще приложиш още тази седмица.

Програма на събитието

Това е програмата на мастеркласа. Ще я използваш като ориентир, а упражненията ще попълваш на следващите страници.

- | | |
|------------------|--|
| Откриване | Какво означава да говориш уверено без притеснение |
| Част 1 | Защо блокираме, когато най-много искаме да се представим добре |
| Практика | Спокойствие под напрежение - тяло, дишане и фокус |
| Част 2 | Глас, темпо и паузи |
| Част 3 | Уверено присъствие в разговори с авторитети |
| Част 4 | Как да представяш идеите си ясно |
| Част 5 | Граници в комуникацията и спокойно „не“ |
| Финал | Как да превърнеш увереното говорене в устойчиво присъствие |



Първоначален самоанализ

Преди да започнем, отдели 2 минути и отбележи как изглежда твоето притеснение в момента.

1. В коя ситуация най-често губя спокойствие?

- разговор с авторитет
- презентация
- камера / онлайн среща
- поставяне на граница, когато всички ме гледат

2. Когато се притесня, тялото ми първо реагира чрез:

3. Мисълта, която най-често се появява, е:

4. Колко спокойно говоря в напрегнати ситуации в момента?

- | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Моята цел за днес

Докраяна събитието искам да си тръгна с...



Моят несъзнателен страх

Когато разпознаеш автоматичния сценарий, вече не си напълно подвластен. Тук няма правилен отговор - има личен модел.

1. Когато трябва да говоря пред важни хора, най-много се страхувам, че...

2. В този момент тялото ми обикновено...

3. Затова започвам да се държа така...

Избери най-честата мисъл

- Ще се изложя
- Ще забравя какво да кажа
- Ще видят, че се притеснявам
- Няма да ме вземат насериозно
- Друго



30 секунди преди да говоря

Това е кратък reset преди среща, презентация, разговор с авторитет, камера или труден въпрос.

1 Стъпала на земята

Усещам опора, преди да започна да говоря.

2 По-дълго издишване

Не бързам за следващото изречение. Първо връщам ритъма.

3 Отпусната челюст и рамене

Свалям излишното напрежение от гласа и тялото.

4 Фокус изречение

Не трябва да съм перфектен/на. Трябва да бъде ясен/на.

Моето лично reset изречение

Напиши кратко изречение, което те стабилизира преди важна комуникация.



ОТ МЕН КЪМ ТЯХ

Когато фокусът е само „Как изглеждам?“, напрежението расте. Когато фокусът стане „Какво искам да предам?“, мисълта се подрежда.

1. В следващата си важна комуникация искам хората да разберат:

2. Стойността, която искам да предам, е:

3. Човекът отсреща има нужда да чуе:

4. Когато усетя страх, ще върна фокуса си към:



Глас, темпо и паузи

Пауза не означава, че си забравил/а. Пауза означава, че мисълта има времето да стигне до хората.



Изречение за практика

Днес искам да ви покажа една идея, която може да промени начина, по който общуваме.

1. Как го казах първия път?

2. Какво се промени, когато добавих пауза?

3. Коя паразитна дума искам да заменя с пауза?



Език на тялото и присъствие

Целта не е да играеш уверена. Целта е да махнеш навиците, които те карат да звучиш по-несигурно, отколкото си.

Провери сигналите си

- Стъпала / седалище стабилно
- Рамене отпуснати
- Челюст мека
- Поглед напред
- Край на изречението надолу По-спокойно темпо

1. Кой телесен сигнал най-много променя присъствието ми?

2. Какво искам да запазя в следващата си реална изява?



Сваляне на авторитета от пиедестала

Разговорът с авторитет не е изпит. Това е комуникация между двама възрастни човека, в която ти също имаш право на глас, позиция и яснота.

1. Кой човек или ситуация ме кара най-често да се свивам?

2. Какво преувеличавам в този човек / ситуация?

3. Какво забравям за себе си тогава?

4. Нова мисъл, която ми връща стабилността:

Едно изречение към авторитет

Фразата е котва. Когато имаш начало, мозъкът не започва от паника.

Избери една рамка и я довърши

Рамка 1 Разбирам гледната точка. Моето предложение е...

Рамка 2 За мен е важно да уточним...

Рамка 3 Причината да вярвам в това решение е...

Напомняне

Уважението към другия не изисква да принизяваш себе си.

Формула за спокойно „не“

Уверената граница не е грубост. Тя е яснота. Използвай тази рамка, когато искаш да откажеш спокойно и с уважение.

Стъпка 1 Разбирам, че...

Стъпка 2 В момента не мога / не е възможно...

Стъпка 3 Мога да предложа...



Пример

Разбирам, че е важно. В този срок няма да мога да го поема. Мога да помогна с ___ до ___.

Моята фраза за реална ситуация



Ясна идея в 3 стъпки

Структурата е като релси за мисълта. Когато има релси, не се налага да държиш всичко в главата си под напрежение.

1. Проблемът, който виждам, е:

2. Моето предложение е:

3. Ползата от това е:



Твоята версия в едно изречение

Сбий и запиши идеята си в едно ясно изречение.



Моята ясна 1-минутна изява

Попълни рамката за идея, проект, услуга или позиция, която искаш да представиш по-уверено.

1. Забелязвам, че...

2. Трудността е, че...

3. Затова предлагам / идеята ми е...

4. Това ще помогне да...

Малки напомнания

- Пауза преди началото
- Поглед напред
- По-спокойно темпо
- Ясен край на изречението

Моето ключово изречение

Моите 3 инструмента от днес

Избери какво реално ще приложиш още тази седмица. Малка практика, повторена няколко пъти, е по-ценна от голямо намерение без действие.

Избирам да използвам:

- 30-секунден reset преди говорене
- Пауза вместо паразитни думи
- Фраза към авторитет
- Спокойно „не“
- Ясна идея в 3 стъпки
- 1-минутна структура

Колко спокойно говоря в напрегнати ситуации сега?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Една конкретна ситуация, в която ще приложи наученото до 7 дни:

Следваща стъпка “Присъствие”

Днес получи основата. Ако искаш увереното говорене да се превърне в устойчиво присъствие, следващата стъпка е програмата „Присъствие“.

В програмата работим върху:

- страх и напрежение при говорене
- глас, интонация и ясно звучене
- език на тялото и присъствие
- структура на изказване и лични
- истории говорене пред камера
- трудни въпроси, критика и реална
- практика



[РАЗГЛЕДАЙ ТУК](#)



Една промяна, която искам да запазя след днешния ден, е...