

# ΙΟ3 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ VAMOS

Ειδικός στην εργασιακή και κοινωνική ένταξη των μεταναστών  
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 1 ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2\_Δημόσιος λόγος



2019-1-ES01-KA202-065450

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Ευρετήριο

Κεφάλαιο 1 – Επίλυση προβλήματος

Κεφάλαιο 2 – Δημόσιος λόγος

Κεφάλαιο 3 – Διαχείριση διδασκαλίας σε τάξη/ομάδας

Κεφάλαιο 4 – Συναισθηματική νοημοσύνη

Κεφάλαιο 5 – Οριζόντια επικοινωνία

Κεφάλαιο 6 – Ενεργητική ακρόαση

Κεφάλαιο 7 – Στερεότυπα και προκαταλήψεις

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ  
ΕΝΟΤΗΤΑ : 1  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ &  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**



# Εισαγωγή

- ▷ Το να μιλάς μπροστά σε κοινό είναι ένας από τους πιο διάχυτους φόβους.
- ▷ Υπολογίζεται ότι το 75% όλων των ανθρώπων υποφέρουν από φόβο της δημόσιας ομιλίας. Στην ακαδημαϊκή εκπαίδευση, οι δεξιότητες ομιλίας σπάνια διδάσκονται με οποιαδήποτε επίσημη έννοια, γεγονός που μπορεί να αυξήσει το άγχος και τη δυσφορία.
- ▷ Αυτή η ενότητα και το περιεχόμενό της επικεντρώνονται στην έννοια της δημόσιας ομιλίας όταν έχουμε να κάνουμε με ένα κοινό. Εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη δημόσια ομιλία σε μια κατάσταση/αλληλεπίδραση ένας προς έναν, μπορείτε να μεταβείτε στην Ενότητα 4 αυτού του εκπαιδευτικού μαθήματος.



## Κεφάλαιο 2: Δημόσιος Λόγος

ΜΕΧΡΙ το τέλος αυτής του κεφαλαίου θα μπορείτε να:

01

δημιουργήσετε ένα σαφές, συνοπτικό, γνήσιο και προσωπικό μήνυμα.

02

έχετε την ικανότητα να ξεπερνάτε προβλήματα και εμπόδια επικοινωνίας

03

μάθετε πώς να χαλαρώνετε όταν μιλάτε μπροστά σε κοινό

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**  
**ΣΤΟΧΟΙ**

# Τρόποι με τους οποίους είμαστε δημόσιοι ομιλητές/παρουσιαστές καθημερινά:

Το μεγάλο άγχος για τη δημόσια ομιλία ξεκινά από το γεγονός ότι θεωρούμε ότι η δημόσια ομιλία είναι αφύσικη ή ότι κάποιος πρέπει να ενεργεί με «συγκεκριμένο τρόπο» όταν δίνει μια επίσημη ομιλία. Στην πραγματικότητα, ισχύει το αντίθετο: η δημόσια ομιλία είναι κάτι που ασκεί κανείς σε καθημερινή βάση: όποτε μιλάμε με άλλο άτομο, επικαλούμαστε τις δεξιότητές μας στην ομιλία.

## Καθημερινά παραδείγματα:

- ▷ Κοινωνικές συγκεντρώσεις
- ▷ Μιλώντας σε συναδέλφους/μέντορα/σύμβουλο
- ▷ Συμμετοχή σε εργασίες επιτροπών ή συνεδριάσεις τμημάτων
- ▷ Συστήνεται σε άλλους σε προσανατολισμούς ή άλλες μεγάλες συγκεντρώσεις
- ▷ Η ενασχόληση με την οικογένεια
- ▷ Skyping (κλήσεις βίντεο...)
- ▷ Συμμετοχή σε ομαδική συζήτηση
- ▷ Κοινό γεύμα σε τραπεζαρία κ.λπ.



# Δημόσια ομιλία σε ομάδα

Γιατί χρειάζεται να εξασκήσετε την ομιλία σας;



Ακολουθούν μερικές προτάσεις σχετικά με τον τρόπο εκτέλεσης και αποτελεσματικής ομιλίας.

**9 στοιχεία για μια καλή ομιλία με βάση τους κανόνες ομιλίας TED.** Οι ομιλίες τύπου TED παραδίδονται χωρίς σημειώσεις, από τη μνήμη. ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ, όπως νομίζουν κάποιοι, αυθόρμητες, το αντίθετο! Γίνονται σεναριακά και προσεχτικά δοκιμασμένα, συχνά για μήνες (ή το περίφημο, στην περίπτωση της Σούζαν Κέιν, για ένα χρόνο). Αντίθετα, οι περισσότεροι χρησιμοποιούν σημειώσεις για να εκφωνήσουν τις ομιλίες τους.

1. **Να είστε παθιασμένοι.** Είναι πολύ σημαντικό να μεταδώσετε και να κάνετε το κοινό σας να νιώσει το πάθος σας για το θέμα που θίγετε. Δεν μπορείτε να εμπνεύσετε τους άλλους, εκτός αν εμπνεύσετε εσείς οι ίδιοι.
2. **Πείτε τρία μηνύματα/ιστορίες.** Επιλέξτε όχι περισσότερα από τρία επιχειρήματα για να αποδείξετε τη σημασία του θέματος που προσεγγίζετε και να το απεικονίσετε μέσα από συνεκτικές και εντυπωσιακές ιστορίες. Να είστε προσεκτικοί και «πιασάριοι», μην παρέχετε πάρα πολλά στοιχεία και αριθμούς.
3. **Εξασκηθείτε από πριν.** Εξασκήστε τον λόγο εντατικά και κάντε τον δικό σας.



4. **Πείτε στο κοινό σας κάτι νέο.** Ο ανθρώπινος εγκέφαλος λατρεύει τις νέες πληροφορίες ή τις νέες προοπτικές για ένα θέμα. Ένα άγνωστο, ασυνήθιστο ή απροσδόκητο στοιχείο σε μια παρουσίαση ανανεώνει το μυαλό των ανθρώπων.

5. **Προκαλέστε στιγμές απόλυτης σιωπής (“pin-drop” moments).** Αυτό είναι οτιδήποτε σε μια παρουσίαση προκαλεί μια ισχυρή συναισθηματική απόκριση όπως χαρά, φόβος, σοκ, λύπη ή έκπληξη. Τραβάει την προσοχή του ακροατή.

6. **Χρησιμοποιήστε χιούμορ χωρίς να λέτε αστεία.** Το χιούμορ συνδέει τους ανθρώπους. Μην παίρνετε τον εαυτό σας (ή το θέμα σας) πολύ στα σοβαρά.

7. **Προτιμήστε τις εικόνες έναντι του κειμένου.** Με τις εικόνες, μπορείτε να εικονογραφήσετε και να πείτε πολλά, και αυτή σας η ενέργεια προκαλεί χιούμορ, ενισχύει την εν συναίσθηση και τα συναισθήματα.

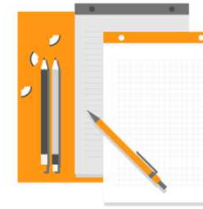
8. **Να είστε ο εαυτός σας.** Οι πιο εμπνευσμένοι ομιλητές είναι ανοιχτοί, αυθεντικοί και, μερικές φορές, ευάλωτοι.

9. **Σχεδιάστε την ομιλία σας.**



# Δραστηριότητα: Μιλήστε ασυνάρτητα

- Αυτή η δραστηριότητα σας βοηθά να προσέχετε πώς εκφωνείτε μια ομιλία χωρίς να εστιάσετε στο περιεχόμενο, αλλά μόνο στη φωνή, τον τόνο, τις στροφές ή τη γλώσσα του σώματός σας. Βρείτε μια παράγραφο στο διαδίκτυο σε μια γλώσσα που δεν καταλαβαίνετε.



- Στη συνέχεια, πείτε την παράγραφο δυνατά σαν να εκφωνούσατε μια σημαντική ομιλία και δώστε προσοχή στο πώς εκφωνείτε την ομιλία ενώ προσπαθείτε να δημιουργήσετε ενδιαφέρον. Μπορείτε επίσης να ηχογραφήσετε τον εαυτό σας να εκφωνείτε το ασυνάρτητο κείμενο και αναλύστε τη φωνή, τον τόνο και τη γλώσσα του σώματός σας, στη συνέχεια.





# Πώς να χαλαρώσετε και να συνδεθείτε με το κοινό ενώ μιλάτε :

Μερικές συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν:

- ▷ Προσέξτε την ένταση ενώ μιλάτε. Πάρτε μια ανάσα και προσπαθήστε να χαλαρώσετε αυτές τις μυϊκές ομάδες αν παρατηρήσετε κάποια ένταση.
- ▷ Συνδεθείτε με το κοινό: Πού είναι η ενέργεια; Πότε είναι πιο δυνατό; Πώς είναι η σχέση σας με το κοινό; Πόσο βαθιά αναπνέουν; Μπορείτε να συντονιστείτε στην ατμόσφαιρα τους;
- ▷ Μη φοβάστε τη σιωπή.
- ▷ Απολαύστε τον χρόνο και την κάθε στιγμή της ομιλίας.



# Δραστηριότητα: Από πού προήλθε αυτό το όνομα;

Αυτή η δραστηριότητα σας βοηθά να είστε καλύτερος αφηγητής, να είστε δημιουργικός και να εκφέρετε έναν αυθόρμητο λόγο.

- Ηχογραφήστε τον εαυτό σας να εκφωνεί τη σύντομη ομιλία για κάποιο αντικείμενο του σπιτιού σας.
- Δώστε προσοχή στο να αναπτύξετε μια ενδιαφέρουσα ομιλία, χρησιμοποιώντας τη φωνή σας και να αποφύγετε να γεμίζετε λέξεις όπως «εεε» ή «χμ».



# Βιβλιογραφία:

- ▷ Dice Training Manual <https://cesie.org/en/resources/dice-training-manual/>



# Ευχαριστούμε!

