

## SACE DIRECT – MOTORUL EXCELENȚEI TALE!

---

### Tips & Tricks pentru...mai puține emoții

#### 1. Fiți organizat

Organizare = încredere, care are drept rezultat o prezentare focalizată

#### 2. Repetați în gând

Cu „ochii minții”, imaginați-vă intrând în sală, făcând introducerea, prezentându-vă discursul cu încredere și entuziasm și părăsind sala cu convingerea că ați facilitat un curs de instruire extraordinar.

#### 3. Exersați

Folosiți o oglindă sau rugați pe cineva să facă o apreciere critică a prezentării, ori înregistrați-o pe casetă video. Stați în picioare și imaginați-vă că în fața dumneavoastră se află participanții la un curs.

#### 4. Respirați

Ridicați-vă în picioare, relaxați-vă și respirați profund de câteva ori. Când aveți emoții, mușchii se contractă și s-ar putea să uitați să respirați.

#### 5. Concentrați-vă asupra relaxării

Nu vă lăsați pradă tensiunii, gândiți-vă la relaxare. Repetați în sinea dumneavoastră „sunt relaxat” și inspirați adânc.

#### 6. Eliberați-vă de tensiune

Încercați un exercițiu izometric, care va elibera tensiunea înmagazinată.

#### 7. Mergeți prin sală

Mersul prin încăpere eliberează tensiunea din organism. Dacă vă mișcați natural, nu puteți gesticula prea mult.

#### 8. Stabiliți contactul direct

Privind participanții în ochi, veți crea o legătură cu aceștia, iar prezentarea dumneavoastră va fi personală și amicală. Pe măsură ce stabiliți contactul direct cu participanții, veți fi mai puțin conștient de sine.