

## SCENARIUSZE LEKCJI WYCHOWAWCZEJ NA TEMAT AUTOPREZENTACJI

### Temat lekcji:

### Jak się skutecznie zaprezentować?

Czas przeznaczony na zajęcia: 1 godz. lekcyjna (45 minut)

### Cele ogólne lekcji:

- poznanie zasad właściwej komunikacji interpersonalnej;
- zdobycie umiejętności wykorzystywania różnych elementów autoprezentacji do budowania pozytywnego wizerunku samego siebie w trakcie rozmów publicznych, starań o pracę, egzaminów;
- uświadomienie sobie przez uczniów roli, jaką odgrywają poszczególne elementy werbalne i niewerbalne w autoprezentacji.

### Cele szczegółowe lekcji:

#### - uczeń:

- zna najważniejsze zasady autoprezentacji;
- wie, jak ważne są umiejętności interpersonalne w sytuacjach poszukiwania pracy, egzaminów ustnych, prezentacji na forum, rozmów;
- radzi sobie w sytuacjach wymagających umiejętności interpersonalnych; postępuje zgodnie z zasadami autoprezentacji;

### Formy pracy:

- w grupach /zespołowa
- indywidualna
- z całą klasą

### Metody pracy:

- słowna – rozmowa, praca z tekstem
- obserwacyjna
- odgrywania ról;
- miniwykład

### Środki dydaktyczne:

- Kartki z fragmentami tekstów A. Nożyńskiej-Demianiuk *Nowa matura z polskiego. Egzamin wewnętrzny, rozdz. Jak skutecznie zaprezentować siebie, czyli o sztuce komunikacji* (wyd. Filar) lub Matthew McKay, Marthy Davis, Patricka Fanninga, *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, GWO, Gdańsk 2001.
- Komputer z dostępem do Internetu, strona z tekstem A. Dembowskiego *Autoprezentacja. Jak mówić i jak wyglądać?* <http://adamdembowski.pl/blog/autoprezentacja/autoprezentacja-jak-mowic-i-jak-wygladac/>
- Puste plansze do zapisywania punktów, kolorowe flamastry, mazaki;

Można skorzystać również z następujących publikacji:

J. Detz, *Sztuka przemawiania. Nie co mówić, ale jak mówić*, GWP, Gdańsk, 2001.

Pijrowska R., Seweryńska A.M., *Sztuka prezentacji. Poradnik dla nauczycieli*. WSiP, 2002

## Przebieg lekcji:

1. Wychowawca rozpoczyna zajęcia od mini – wykładu wprowadzającego w temat.

Jednym z ważnych rodzajów umiejętności zdobywanych przez was w szkole jest umiejętność skutecznej komunikacji interpersonalnej. Odgrywa ona ogromną rolę tam, gdzie musimy zaprezentować siebie, przekazać w najlepszy sposób swoją wiedzę, – na egzaminie ustnym, prezentacji, podczas rozmowy z przyszłym pracodawcą, na studiach, w pracy... Słowem, wszędzie! Szczególnie na egzaminacyjny sukces ma wpływ wiele czynników, których twórcami jesteśmy my sami. Jeśli wydaje Ci się, że wystarczy tylko wchłonąć dużą ilość wiedzy lub rozwiązać problem, by egzamin czy ważna rozmowa wypadły celująco, to jesteś w błędzie.

Sprawą równie istotną, jak liczba posiadanych przez nas informacji, jest umiejętność skutecznego zaprezentowania posiadanej wiedzy egzaminatorom (czyli jak najlepszego sprzedania jej w trakcie procesu komunikacji).

Sprawne komunikowanie się z innymi jest podstawową umiejętnością życiową, której trzeba się nauczyć, by budować prawidłowe relacje z ludźmi. Powinniśmy dowiedzieć się, jak postępować w sytuacjach trudnych, a także jak wykorzystać język ciała do wyrażania siebie i przekazywania informacji w najlepszy sposób.

2. Uczniowie siadają w kręgu, tak by każdy z nich mógł obserwować to, co dzieje się w środku i doskonalić swoje umiejętności autoprezentacji. Wychowawca prosi dwie osoby, aby weszły do środka okręgu i usiadły naprzeciwko siebie. Zadaniem uczniów jest odegranie ról starającego się o pracę w bibliotece szkolnej i dyrektora biblioteki / albo starającego się o pracę w firmie informatycznej i jej prezesa. Przyszły pracownik otrzymuje zadanie przedstawienia swojej osoby tak, aby zachęcić dyrektora do zatrudnienia go. Dyrektor powinien zadać starającemu się o pracę jak najwięcej pytań, a przez to uzyskać jak najwięcej informacji na temat pracownika. Wychowawca zapisuje na tablicy najważniejsze elementy autoprezentacji, po czym dzieli resztę klasy na cztery grupy i wyłania ich liderów. Zadaniem poszczególnych grup będzie obserwacja toczącej się dramy pod kątem wymienionych umiejętności.

**- sygnały werbalne – język, którym się posługujemy, modulacja głosu, intonacja, tempo mowy, siła głosu**

**- sygnały niewerbalne – język ciała:**

● **gesty, postawa, sposób poruszania się**

● **ruchy ciała**

● **twarz, mimika, uśmiech**

● **dystans, jaki utrzymujemy między sobą a rozmówcą;**

**- sygnały niewerbalne – wygląd zewnętrzny, higiena osobista**

3. Wychowawca prowadzi z klasą rozmowę na temat dramy, liderzy poszczególnych grup relacjonują spostrzeżenia grup na temat autoprezentacji osób, które wypowiedziały się na forum. Wspólnie z wychowawcą uczniowie zastanawiają się, co mogłyby poszczególne osoby poprawić / zmienić, aby móc lepiej zaprezentować się na forum.

4. Wychowawca stwierdza, że prezentacja jest ważnym punktem szkolnych wystąpień, możemy się z nią spotkać również w trakcie pracy zawodowej, kiedy trzeba np. przygotować prezentację multimedialną, zaprezentować jakąś kwestię podczas zebrania pracowniczego itp. Każdy z zespołów otrzymuje fragmenty książek: A. Nożyńskiej-Demianiuk *Nowa matura z polskiego. Egzamin wewnętrzny, rozdz. Jak skutecznie zaprezentować siebie, czyli o sztuce komunikacji* (wyd. Filar) lub Matthew McKay, Martha Davis, Patrick Fanning, *Sztuka skutecznego porozumiewania*

się, GWO, Gdańsk 2001. Każda grupa zapoznaje się również z tekstem A. Dembowskiego Autoprezentacja. Jak mówić i jak wyglądać? na stronie:

<http://adamdebowski.pl/blog/autoprezentacja/autoprezentacja-jak-mowic-i-jak-wygladac/>

Zadaniem poszczególnych grup jest wyłonienie najistotniejszych zaleceń dotyczących autoprezentacji i zapisanie ich w formie punktów na przygotowanych wcześniej planszach.

## I. GRUPA

### Jak wykorzystać język ciała?

W trakcie prezentacji - wykładu i rozmowy - oprócz komunikatów słownych wysyłamy także sygnały tzw. niewerbalne, które mówią o nas bardzo wiele. Są to ruchy ciała, takie jak wyraz twarzy, gesty, postawa. Sygnałem niewerbalnym jest też dystans, jaki utrzymujemy między sobą a przysłuchującą się nam komisją.

Psychologowie twierdzą, że rozumienie swego *języka ciała* to umiejętność bardzo ważna, ponieważ ponad 50% znaczenia komunikatu zawiera się w ruchach ciała i sygnały te, wysyłane przez nas często nieświadomie, są bardziej wiarygodne niż sygnały werbalne, czyli te, które przekazujemy za pomocą słów. Wyjaśnijmy to na prostym przykładzie. Jeśli spytasz kogoś: *Co się stało?*, a pytany wzruszy ramionami, odwracając od Ciebie wzrok i powie: *Nic wielkiego - czujesz, że te słowa nie odpowiadają prawdzie.*

Ruchy ciała przekazują istotne informacje i uświadomienie sobie, że powinniśmy w trakcie egzaminu łączyć słowa z odpowiednim przekazem niewerbalnym, sprawi, iż będziemy lepiej odbierani. Nieumiejętnie lub nieświadomie używany język ciała jest, niestety, jednym ze sposobów na zrażenie innych do siebie

Choć sytuacja egzaminacyjna jest szczególnie stresująca i niezręczna, przyjęcie przez Ciebie postawy typu: *Proszę, nie zwracajcie na mnie uwagi* (siadasz na rogu krzesła, splatasz ramiona w obronnym geście i wbijasz wzrok w podłogę lub unikasz spojrzeń nauczyciela) może być źle traktowane. W tym momencie podświadomie sugerujesz egzaminatorom, że jesteś szarą myszką, nieprzygotowaną do prezentacji.

Podobnie źle odebrane będzie przyjęcie postawy obronnej (krzyżujesz ramiona i wbijasz w nie palce), sugerujące zdenerwowanie i całkowitą bezradność. Skulona postawa może być oznaką przygnębienia, zmęczenia, chęci pozostania niezauważonym.

Jak się zatem zachować? Wyprostowana sylwetka, zdaniem psychologów, jest utożsamiana z dobrym nastrojem i wewnętrzną pewnością siebie. Lekkie pochylenie się do przodu sugeruje ponadto otwartość i zainteresowanie. Oczywiście trudno być w pełni zrelaksowanym, lecz pamiętajmy, że sylwetka napięta i sztywna bywa oznaką nastawienia obronnego.

W mowie ciała ważną rolę odgrywa twarz, która jest chyba najbardziej ekspresyjną jego częścią. Niektóre emocje można odgadnąć, patrząc tylko na oczy i usta. Żart opowiedziany z kamienną twarzą będzie odebrany zupełnie inaczej niż dowcip, w którym opowiadacz wykorzystuje żywą mimikę twarzy.

Spróbujmy przyswoić sobie podstawową wiedzę na temat mimiki twarzy, choćby po to, by uniknąć poważniejszych błędów. Patrzymy nauczycielowi prosto w oczy (nie uciekajmy wzrokiem!), nie opuszczamy brwi i nie marszczymy czoła. Szczególnie ważne staje się tu nawiązanie kontaktu wzrokowego, ponieważ wielu ludziom trudność sprawia patrzenie w oczy rozmówcy i jednocześnie myślenie o przedmiocie wypowiedzi. Jak rozwiązać ten problem? Psychologowie radzą skupienie wzroku na jakimś punkcie twarzy osoby, do której kierujemy wypowiedź (np. jego nosie, ustach, uchu). Łatwiej wtedy odpowiadać na pytania egzaminatora albo wygłaszać przemówienie.

Co dalej? Niektóre ruchy naszego ciała mogą służyć ilustrowaniu komunikatów słownych, ale powinny być oszczędne (nie wymachujemy rękami w powietrzu, nie gestykulujemy gwałtownie).

Kiedy siadamy na krześle, nie powinniśmy rzyżować nóg a tym bardziej siadać na nim okrakiem. Podobnie założenie nogi na nogę i machanie jedną nogą w powietrzu bywa oznaką złości, irytacji lub znudzenia.

Czego robić nie wolno? W trakcie rozmowy egzaminacyjnej nie chowamy rąk do kieszeni (!), a w odpowiedzi na zadane przez nauczyciela pytania nie wzruszamy ramionami, przekazując komunikat pozasłowny typu: *Skąd mam to wiedzieć?! lub Dajcie mi spokój!*

## II GRUPA

### Sposób wypowiedzi

Przemawianie na forum publicznym (np. wygłaszanie referatu) nie jest rozmową indywidualną, spontaniczną, więc powinny je poprzedzić przygotowania. Mówiliśmy o nich w części poświęconej przygotowywaniu do prezentacji. Warto też dostrzec, że niezależnie od tego, co mówimy, sam sposób wypowiedzi ujawnia wiele dodatkowych informacji na temat tego, kim jesteśmy i co w danej chwili odczuwamy.

Zauważcie, że niekiedy celowo zmieniamy siłę i ton głosu. Krzyczymy, gdy jesteśmy na kogoś źli, podkreślamy ważne w danym momencie słowa za pomocą odpowiedniej intonacji. Często robimy to nieświadomie, ponieważ chcemy w danej chwili wyrazić opanowujące nas emocje. Egzamin ustny stwarza nam okazję do świadomego wydobywania walorów języka, a zarazem ukrycia wszelkich niedociągnięć. Do skonstruowania w sposób celowy, a nie spontaniczny, poprawnej językowo, stylistycznie i gramatycznie wypowiedzi.

Jak to zrobić? Najpierw należy odpowiedzieć sobie na szereg pytań.

4Zastanów się nad tym, jak wymawiasz pojedyncze słowa i całe zdania. Czy dźwięki zlewają się w jedną całość? A może połykasz lub przeciągasz pojedyncze głoski, co sprawia, że w gronie kolegów nie jesteś dobrze rozumiany?

Jeśli niewyraźna wymowa jest Twoją piętą Achillea, zwróć uwagę na sposób atrykulacji dźwięków. Każdą spółgłoskę staraj się wymawiać wyraźnie i czysto. Nie połykaj sylab, skup się na ich starannej wymowie. Powinieneś poćwiczyć ponieważ w przeciwnym wypadku egzaminatorom będzie trudno Cię zrozumieć, a w konsekwencji możesz wyrzucić złe wrażenie na komisji.

4Czy panujesz nad wysokością tonu (ton głęboki, płynący z klatki piersiowej jest znakiem pewności i zdecydowania)? A może, gdy jesteś zdenerwowany, napinasz struny głosowe (wtedy pojawia się wysoki i cienki głosik)?

Tony wysokie, cienkie sugerują niepewność i brak zdecydowania. W trakcie przemówienia pamiętaj o tym, by zmieniać wysokość dźwięków, od wysokich i głośniejszych do niskich i miękkich. Kiedy zadajesz retoryczne pytanie, zawieś głos. Krytykę, zdziwienie, troskę wyrażaj nie tylko słowami, ale również intonacją.

4Czy mówisz zwykle bardzo szybko, gwałtownie gestykułując (co może wprowadzić nerwową atmosferę)? Mówisz bardzo wolno, wahając się, powtarzając zdania (sprawiając wrażenie leniwego lub obojętnego)?

Tempo mówienia powinno być dostosowane do treści przemówienia, tymczasem większość z nas mówi zbyt szybko. Postaraj się świadomie regulować tempo mówienia, by nie wyrzucać z siebie zdań z prędkością startującego odrzutowca, który chce jak najprędzej dolecieć do miejsca przeznaczenia. Rób pauzy na końcu zdań.

4Mówisz za głośno (agresywnie) lub za cicho (szepczesz)?

Siła głosu powinna być dostosowana do treści przemówienia. Szczególnie źle brzmi tubalny wrzask, którym chcemy zagłuszyć brak wiedzy. Szept prowokuje egzaminatora do troski o Twój stan zdrowia lub wzmacnia wrażenie bezradności i zagubienia. taką postawą dasz do zrozumienia komisji, że nie jesteś przekonany, czy to, o czym mówisz, zasługuje na dobrą ocenę.

4Czy Twój głos odzwierciedla to, co chcesz powiedzieć? A może jest w nim coś, co Ci się nie podoba?

Jeżeli odkryłeś w swoim sposobie wypowiedzania się jakieś wady, powinieneś poćwiczyć sztukę wymowy. Możesz nagrywać własne przemówienie na kasetę magnetofonową, zmieniając kilkakrotnie siłę i wysokość głosu albo tempo mówienia<sup>1</sup>.

### III GRUPA

Autorzy wspomnianej przez nas książki pt. *Sztuka skutecznego porozumiewania się* wyróżniają cztery typy prezentacji:

**A. Improwizowana** - taka, na której przygotowanie nie mamy czasu i tworzymy ją na poczekaniu. Taką mowę może stworzyć tylko ten, kto doskonale zna temat, nie ulega panice i potrafi równocześnie myśleć nad treścią wypowiedzi oraz harmonijnie ją konstruować. Maturzystom doradzamy jednak długi etap przygotowań i wcześniejszych konsultacji.

**B. Półimprowizowana** - taka, która została opracowana, lecz nie zapamiętana dosłownie. Jest najskuteczniejszym typem mowy, ponieważ daje nam możliwość spontanicznego doboru słownictwa, nie sprawia wrażenia czegoś wyuczonego, nie powiela schematu. Daje nam ponadto możliwość nawiązania bliskiego kontaktu ze słuchaczem.

**C. Na pamięć** - dosłowna recytacja przemówienia razi nas swą sztucznością. Unikajmy tego rodzaju wystąpień! Wbrew pozorom wcale nie pozbawiają nas one tremy, lecz w przypadku zapomnienia jakiegoś fragmentu tekstu jeszcze ją potęgują (wyobraźmy sobie chwilę, gdy szukamy gorączkowo w pamięci końcówki zapomnianego zdania), a w efekcie mogą sprawić, że zgubimy np. ważną tezę lub argument.

**D. Manuskrypt** - czyli odczytanie na głos przygotowanego tekstu. Wykluczamy, bowiem czytanie zarezerwowane jest dla rozpraw naukowych lub odczytów.

Ważnym kryterium poprawności jest dostosowanie stylu wypowiedzi do tematu i okazji wystąpienia. Maturzysta kończący pewien etap edukacji i myślący poważnie o studiach powinien zrezygnować z używania uczniowskiej gwary i wyrażen kolokwialnych, odpowiednich jedynie podczas spotkań z kolegami. Dbłość o poprawną polszczyznę nie tylko w trakcie egzaminów, ale na co dzień, powinna charakteryzować każdego kulturalnego użytkownika języka.

Przemawianie jest czynnością niełatwą, szczególnie jeśli robimy to po raz pierwszy, dlatego warto zapoznać się z kilkoma podstawowymi radami dotyczącymi kształtowania naszej wypowiedzi, a następnie doń się zastosować.

#### Rada pierwsza

Mów w sposób zwięzły, używając krótkich zdań. Zbyt długie, wielokrotnie złożone zdania, których nie można wypowiedzieć na jednym oddechu, sprawiają wrażenie powikłanej wypowiedzi, więc słuchający może zgubić wątek. Z jednego dłuższego zdania można zbudować kilka dobitnych, krótkich stwierdzeń, wywierających większe wrażenie na egzaminatorach.

#### Rada druga

Koncentruj się wokół kilku kluczowych punktów wypowiedzi. Twoja argumentacja składa się przecież z kilku punktów, które kolejno analizujesz. Najpierw więc zaznacz je w sposób wyraźny, np. stosując wyrażenia i zwroty: po pierwsze, po drugie..., teraz przejdę do..., oto kolejny problem..., nie wypada zapomnieć o ..., na zakończenie..., z powyższych rozważań wynika, że ..., zwróćmy uwagę na... Skuteczną techniką jest też parafrazowanie, powtarzanie, podsumowywanie

---

<sup>1</sup> We wspomnianej przez nas książce pt. *Sztuka skutecznego porozumiewania się* znajdziesz wiele ćwiczeń, które pomogą Ci biegle opanować trudną sztukę publicznego wypowiedzania się.

kolejnych akapitów, które pomagają słuchającym i nam samym w porządkowaniu argumentacji.

Rada trzecia

Wykorzystaj materiały uzupełniające, zgromadzone przez siebie: tabele, ilustracje, nagrania. Wspominamy o nich, ponieważ wszelkie obrazy, dźwięki i doznania ożywiają Twoją wypowiedź (powinny mieć bezpośredni związek z tematem!). Slajdy, taśmy magnetofonowe, wideo, materiały z wystaw - to wszystko przykłady pomocy, którymi możesz zilustrować tezę.

#### IV. GRUPA (tekst A. Dembowskiego)

5. Liderzy grup relacjonują efekty pracy. Plansze zostają zawieszane w klasie. Wychowawca pyta uczniów o to, jakie elementy autoprezentacji wydają się im szczególnie trudne, prosząc każdego o dokończenie zdań:

- Największą treść mam, kiedy.....
- Kiedy wychodzę na środek klasy i mówię, .....
- Najlepiej czuję się, gdy.....

6. Wychowawca przeprowadza z uczniami ćwiczenie mające na celu zwalczanie tremy przed wystąpieniem.

Modelowanie w wyobraźni

To metoda często stosowana, pozwalająca na przygotowanie się do przemówienia, egzaminu ustnego, rozmowy z pracodawcą. Wyobraź sobie, że wychodzisz na środek klasy i krótko opisz to, co widzisz. Opis może wyglądać następująco: Staję na środku klasy, uśmiecham się, biorę głęboki oddech. Zaczynam mówić. Mój głos jest głęboki, donośny, przemawiam powoli i spokojnie, nawiązując wzrokowy kontakt z obserwatorami. Czuję się zrelaksowany i odprężony. Dobrze się bawię. Znam doskonale temat i cieszę się, że mogę podzielić się swoją wiedzą z innymi.

Wyobraź sobie miejsce swojego wystąpienia - ściany, krzesła, stół, kolory i kształty. Kiedy wyraźnie je zobaczysz, pomyśl, że to ktoś inny, nie Ty, wstaje i przemawia. Wybierz osobę, która jest starsza lub młodsza od Ciebie albo przeciwnej płci. Zauważ, że początkowo jest ona trochę zdenerwowana, ale z czasem odpręża się coraz bardziej i zaczyna mówić w sposób naturalny. Wyobraź sobie przychylność nauczycieli, kolegów, ich uśmiechy.

Popatrz na całą scenę od początku - przyjrzyj się ponownie, jak ta zupełnie niepodobna do Ciebie osoba radzi sobie ze stresem i jak jej się to udaje. A teraz wyobraź sobie, że to Twój kolega, bardzo do Ciebie podobny wygłasza to samo przemówienie. Zauważ, że na początku również jest bardzo zdenerwowany, jednak szybko nabiera pewności siebie.

Potem wyobraź sobie siebie w roli przemawiającego. Zobacz, jak z pewnością siebie rozmawiasz z nauczycielem. Oczami wyobraźni obserwuj tę scenę dopóty, dopóki na poczujesz się pewniejszy siebie.

7. Na zakończenie zajęć wychowawca prosi uczniów, aby poćwiczyli przemawianie w domach przed lustrem, przestrzegając zasad prezentacji.