

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Jak dobrze wypaść? Sztuka prezentacji
Prof. Marcin Gołębowski

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

8.12.2025 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

WPROWADZENIE DO AUTOPREZENTACJI I WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH



ZNACZENIE AUTOPREZENTACJI W KOMUNIKACJI

Świadome kreowanie wizerunku

Autoprezentacja polega na świadomym tworzeniu wizerunku, który buduje zaufanie i wiarygodność w oczach odbiorców.

Komunikacja werbalna i niewerbalna

Skuteczna autoprezentacja uwzględnia zarówno słowa, jak i mowę ciała, co wpływa na odbiór przekazu.

Znaczenie spójności

Spójność między tym, co mówimy, a jak się zachowujemy, jest kluczem do efektywnej autoprezentacji i zyskań zaufania.

Autoprezentacja w życiu codziennym

Umiejętność autoprezentacji jest ważna w biznesie, edukacji i życiu społecznym, wpływając na relacje i postrzeganie.

KOMUNIKACJA WERBALNA

JAK MÓWIĆ, ABY BYĆ ZROZUMIANYM I PRZEKONUJĄCYM

Jasność i prostota języka

Używaj prostego, klarownego języka bez żargonu i skomplikowanych zdań, aby być zrozumianym.

Tempo i modulacja głosu

Dostosuj tempo mówienia i modulację głosu, aby utrzymać uwagę i podkreślić ważne fragmenty wypowiedzi.

Pauzy i zaangażowanie

Stosuj pauzy, aby dać czas na przyswojenie informacji, a także wyrażaj pewność i entuzjazm w głosie.



MOWA CIAŁA I KOMUNIKACJA NIEWERBALNA



ZNACZENIE GESTÓW, POSTAWY I MIMIKI

Znaczenie postawy ciała

Otwarta postawa i wyprostowane plecy sygnalizują pewność siebie i zaangażowanie w komunikacji.

Rola gestów w przekazie

Naturalne gesty wzmacniają przekaz, natomiast nadmierna gestykulacja może rozpraszać słuchaczy.

Wyraz twarzy i mimika

Spójna mimika, np. uśmiech w odpowiednich momentach, buduje pozytywną atmosferę i wzmacnia emocje.

Poruszanie się na scenie

Naturalny i harmonijny sposób poruszania się wzmacnia komunikację niewerbalną podczas występów.

WYKORZYSTANIE PRZESTRZENI

JAK PORUSZAĆ SIĘ PODCZAS WYSTĄPIENIA



Celowe poruszanie się

Poruszanie się po scenie powinno być zamierzone i pomagać w podkreślaniu zmian tematu lub angażowaniu publiczności.

Unikanie chaotycznego chodzenia

Unikaj chaotycznego chodzenia, które rozprasza uwagę odbiorców i osłabia przekaz wystąpienia.

Zasada kotwiczenia

Zatrzymuj się w kluczowych momentach, aby wzmocnić ważne punkty w wypowiedzi i utrzymać uwagę słuchaczy.

Interakcja z publicznością

Wykorzystaj przestrzeń do zbliżania się do słuchaczy, co zwiększa zaangażowanie i interakcję podczas prezentacji.

KONTAKT WZROKOWY



BUDOWANIE RELACJI Z PUBLICZNOŚCIĄ POPRZECZ SPOJRZENIE

Znaczenie kontaktu wzrokowego

Kontakt wzrokowy buduje więź z odbiorcami, zwiększa zaufanie i utrzymuje ich uwagę podczas wystąpień.

Technika rozdzielania spojrzenia

Podział sali na strefy i kierowanie wzroku do każdej z nich pomaga równomiernie zaangażować całą publiczność.

Unikanie błędów w spojrzeniu

Unikanie unikania kontaktu oraz zbyt intensywnego wpatrywania się zapobiega dyskomfortowi i buduje pewność siebie.

Postawa wzmacniająca przekaz

Łączenie kontaktu wzrokowego z uśmiechem i otwartą postawą wzmacnia autentyczność i pozytywny odbiór.

PODSUMOWANIE I PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI



KLUCZOWE ELEMENTY SKUTECZNEJ AUTOPREZENTACJI

Spójność komunikacji

Skuteczna autoprezentacja wymaga zgrania komunikacji werbalnej i niewerbalnej, by przekaz był jasny i wiarygodny.

Przygotowanie do wystąpienia

Znajomość tematu i struktury oraz ćwiczenia przed prezentacją zwiększają pewność siebie i skuteczność przekazu.

Budowanie relacji z odbiorcami

Autentyczność, zaangażowanie oraz naturalny kontakt wzrokowy pomagają nawiązać więź z publicznością.

Rozwój umiejętności

Regularne ćwiczenia, analiza własnych wystąpień i otwartość na feedback pozwalają doskonalić autoprezentację.