



**Center for Career Development**  
*by LINKgroup*

# **JAVNI NASTUP**

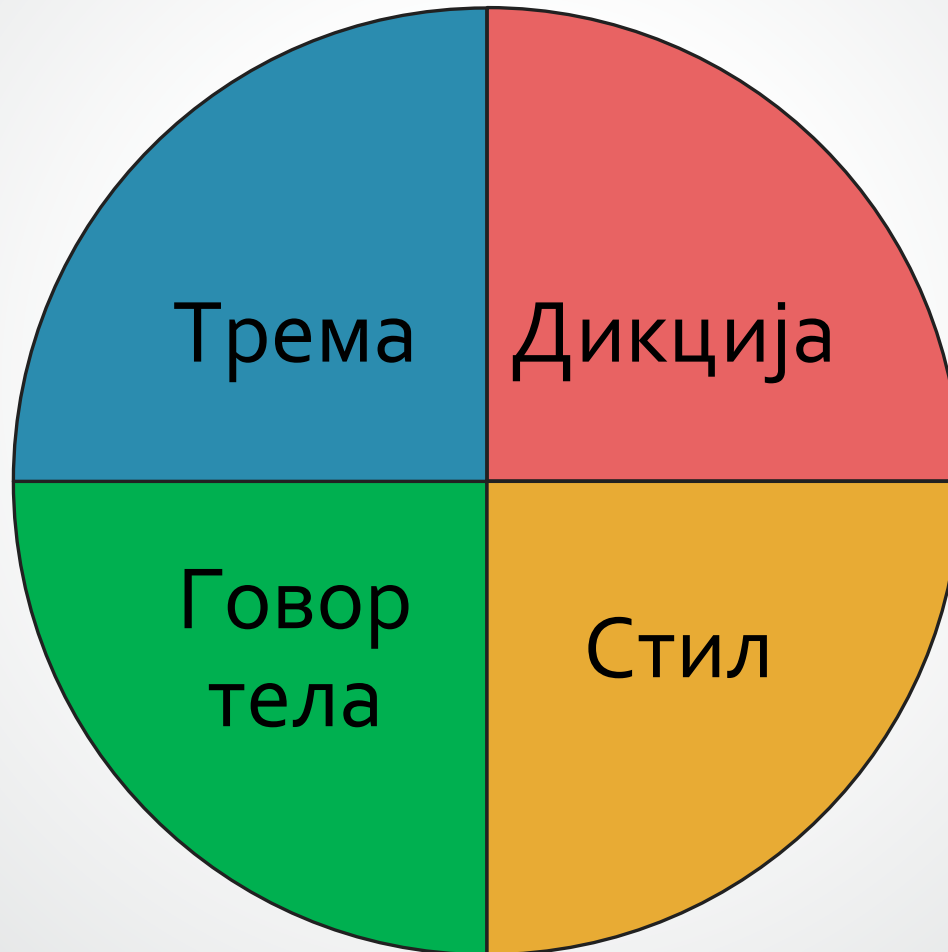
Razvijanje govorničkih i  
prezentacijskih veština



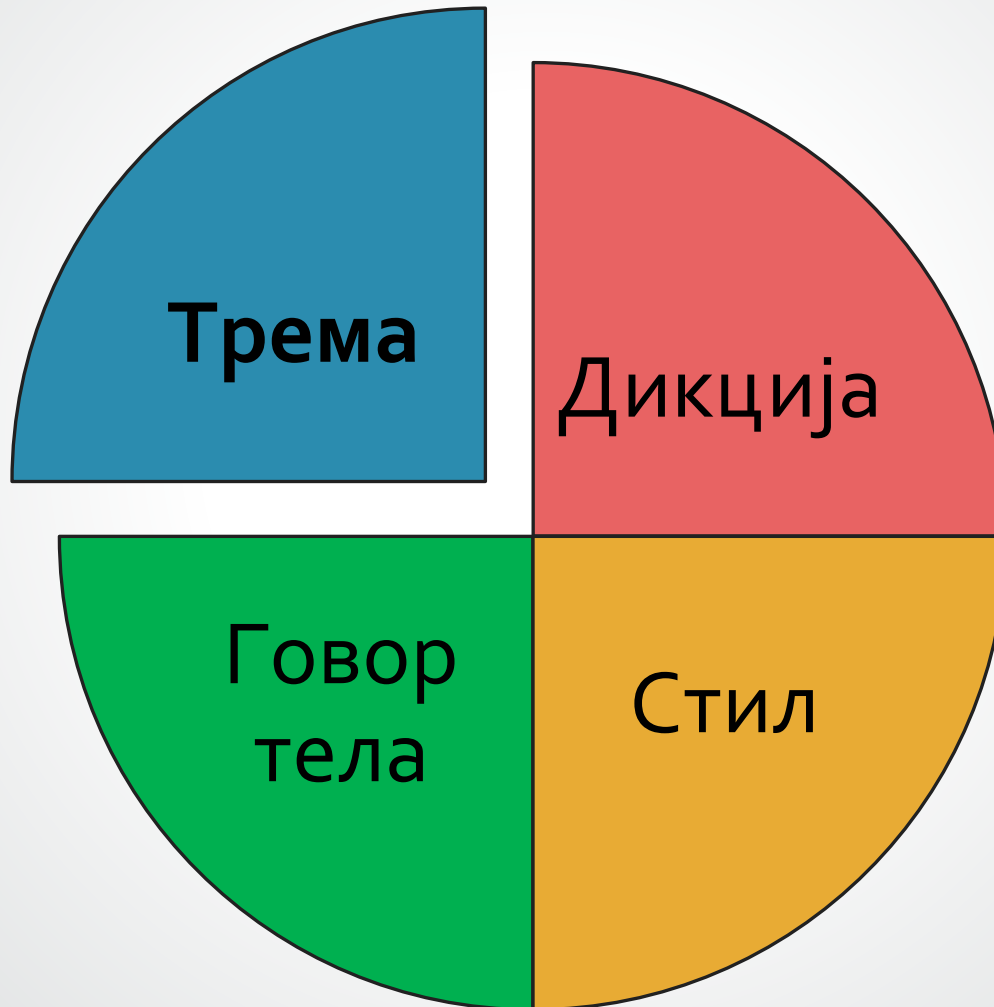
**Slobodan Roksandić**



# ЈАВНИ НАСТУП



# ЈАВНИ НАСТУП



# СТАТИСТИКА

**19%** светске популације пати од глософобије

Око **74%** говорника има трему пред наступ

Трема је најјача у прва **три** минута излагања

76.8  
40.5  
20.5  
10.8  
72.8  
32.6  
04.1  
84.5  
75.4  
15.8  
22.3  
22.9  
13.7  
14.8  
23.8  
33.6  
21.7  
21.2  
11.3  
8.4  
5.7  
4.2  
4  
3  
2  
1



**Tremere = дрхтати**

**Субјективно ≠  
објективно**



**ЕЛИМИНИСАТИ**

**УБЛАЖИТИ**

**НАВИЋИ СЕ**



# УЗРОЦИ ТРЕМЕ

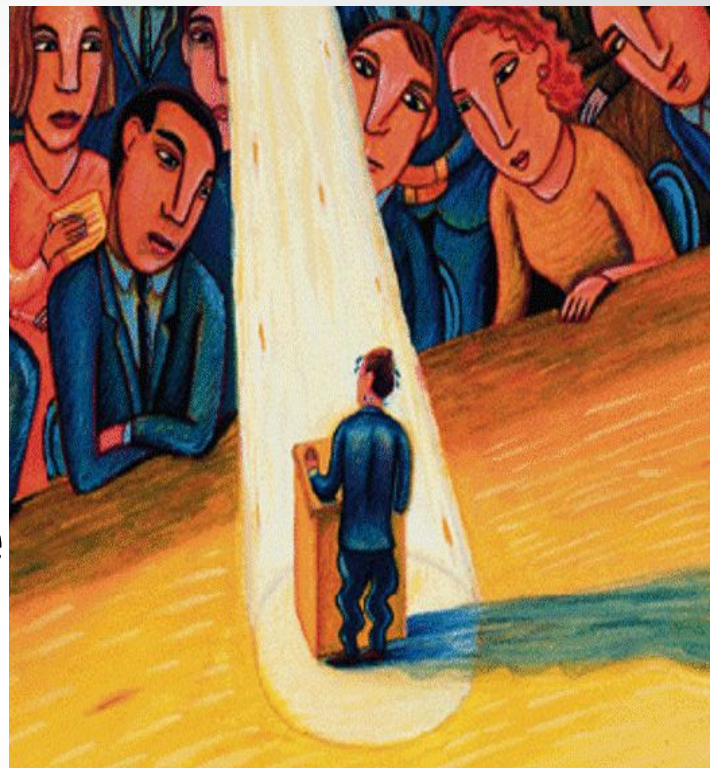
Нисам ја за то

Они знају више

Блокираћу

Осећам све те погледе

Страх од ауторитета











**bwin**

7

adidas

Real Madrid



# Рецепт за трему

{Recipe}

{from the kitchen of}

{serves}

{cook time}

{temp}

{Ingredients}

## Добро се припремити

## Вежбати концентрацију и

## дисање

## Што чешће говорити у јавности

## Признати трему само у нужди!





# Метод Ли Стразберг



# ЈАВНИ НАСТУП





Док наступате  
најважније је да  
ваш говор тела  
**прати** оно што  
изговарате,  
да буде  
**усклађен**  
са речима.


У супротном,  
треба да знате –



Док наступате најважније је да ваш говор тела **прати** оно што изговарате, да буде **усклађен** са речима.

У супротном, треба да знате – **публика ће увек поверовати говору тела.**





Другим речима, Издаће  
вас говор тела.  
(енг. Non-verbal leakage)

Или по српски...

**Ако коза лаже, рог не лаже**







**Где да гледам?**



**Где да гледам?**

**Шта са рукама?**

**Где да гледам?**

**Шта са рукама?**

**Како да стојим?**

**Где да гледам?**

**Шта са рукама?**

**Како да стојим?**

**Шта да обучем?**



**Где да гледам?**

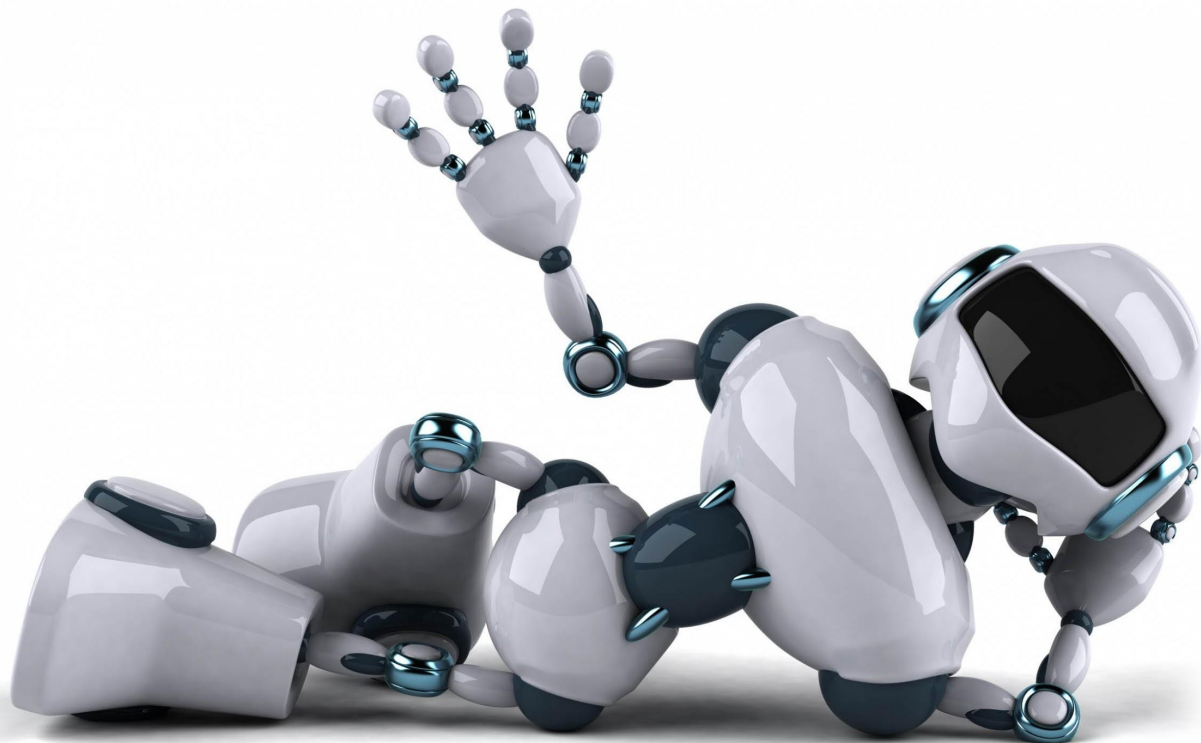
**Шта са рукама?**

**Како да стојим?**

**Шта да обучем?**

**Смем ли да се крећем?**

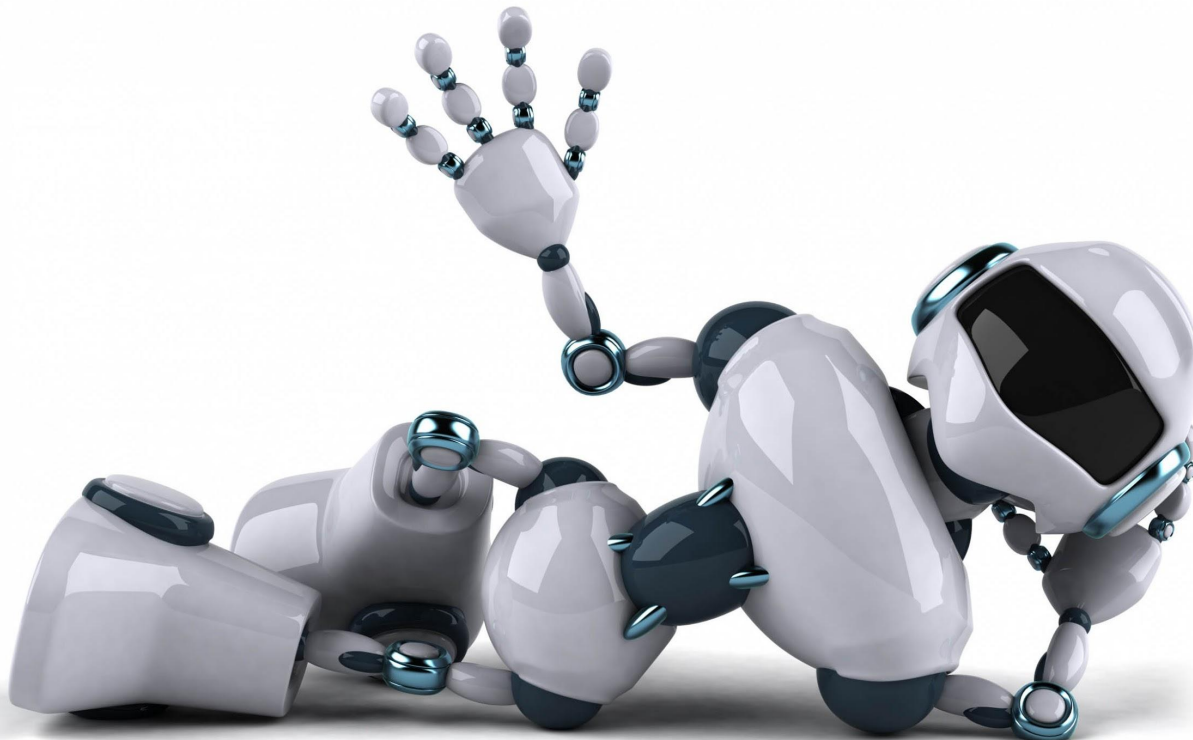




Примена техника успешног  
невербалног комуницирања мора да  
буде **умрежена** са вашим  
**сензибилитетом.**

У супротном, постајете **роботизовани**

деловати

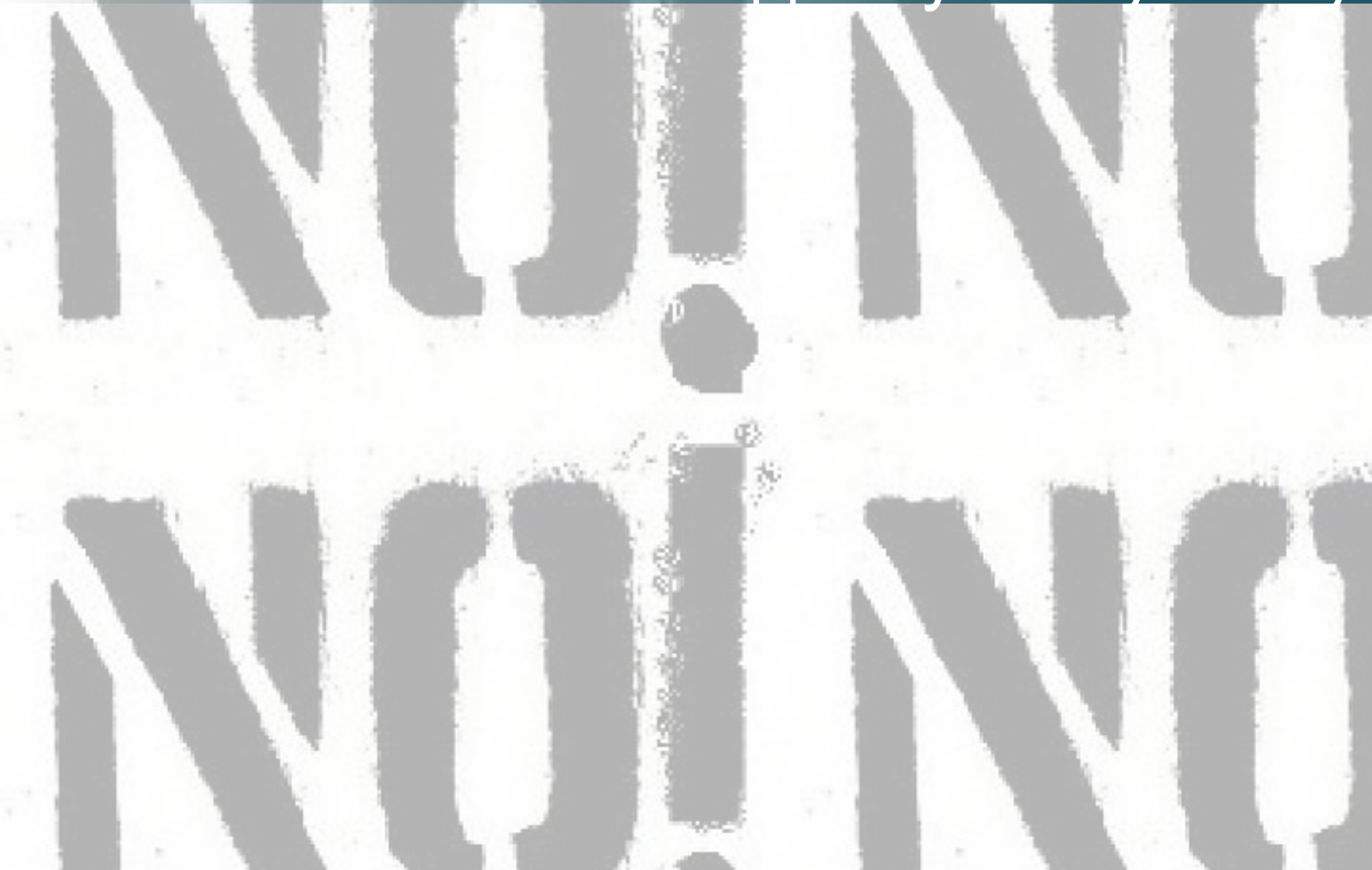




**Приликом  
наступа  
избегавајте  
следеће**



# Неадекватно постављање у односу на публику



# Неадекватно постављање у односу на публику

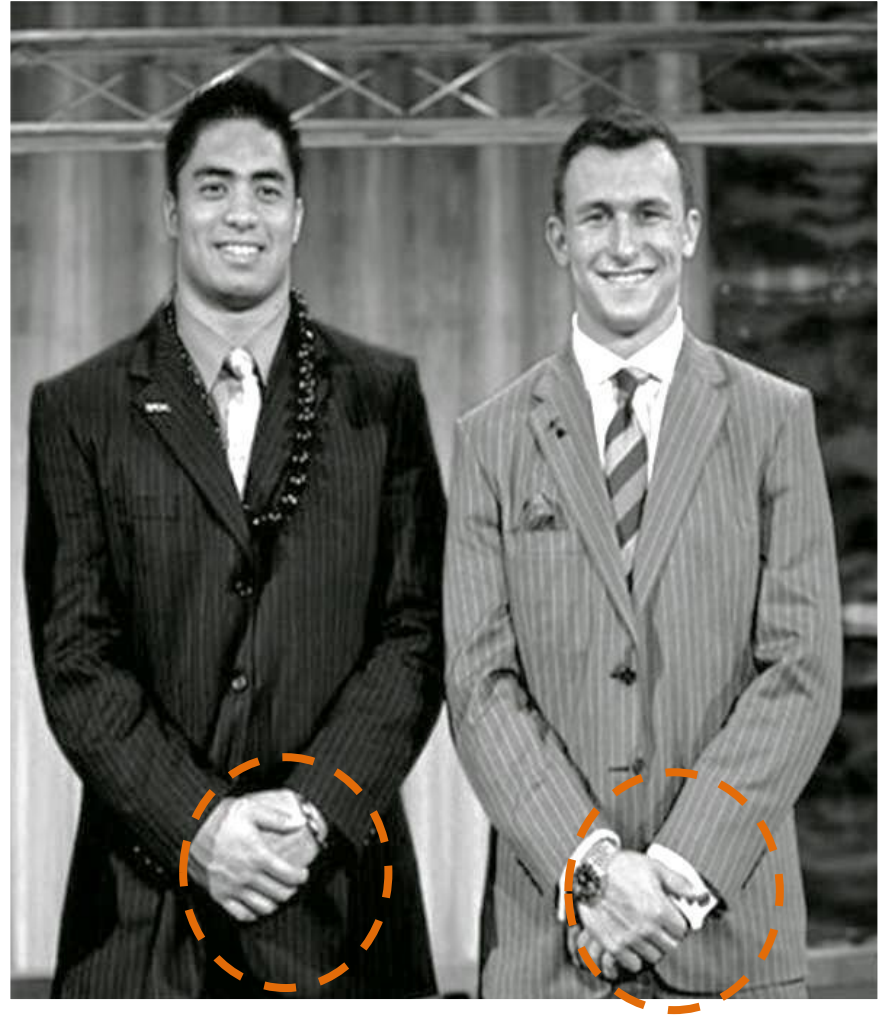


# Неадекватно постављање у односу на публику





# Непримерен став тела



# Разне врсте поправљања





# Лоше коришћење руку





# Избегаване погледа



# Одсуство ведрине



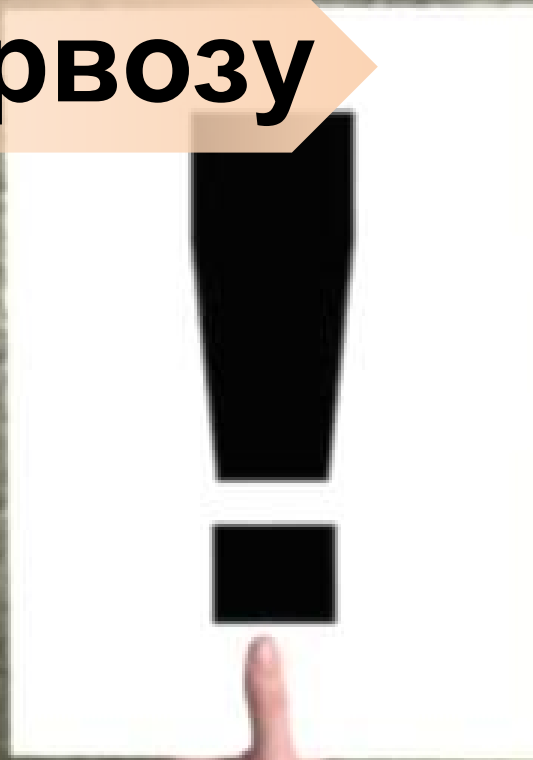
Јер ће већина у публици то  
прихватити као...





Јер ће већина у публици то  
прихватити као...

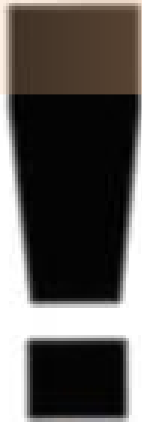
**Нервозу**



Јер ће већина у публици то  
прихватити као...

**Нервозу**

**Несигурност**

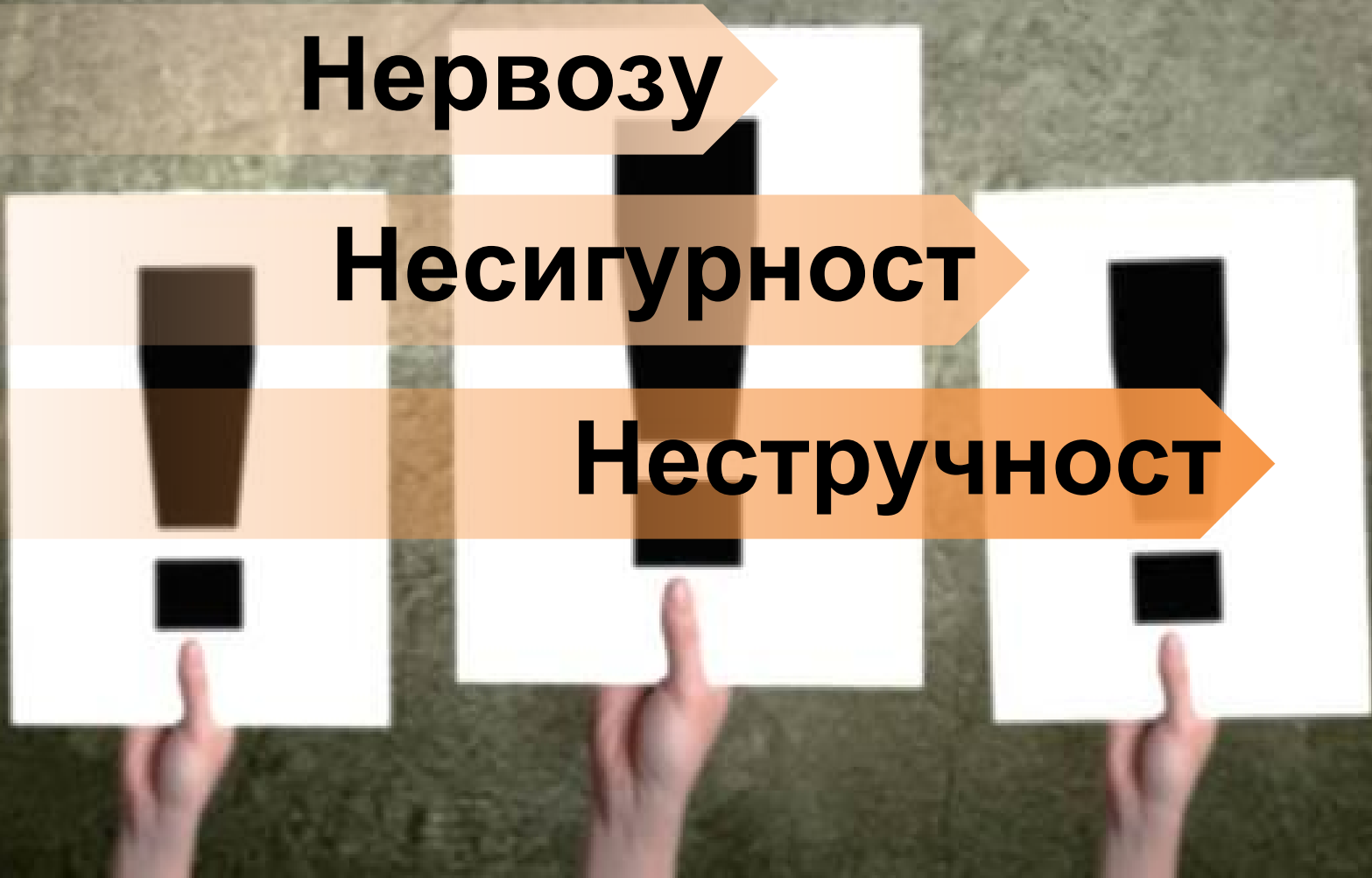


Јер ће већина у публици то  
прихватити као...

**Нервозу**

**Несигурност**

**Нестручност**





Јер ће већина у публици то  
прихватити као...

**Нервозу**

**Несигурност**

**Нестручност**

**Неискреност**

Ако желите да  
делујете  
**сталожено,**  
**самопоуздан**  
**о, стручно и**  
**веродостојно**  
**, примените**  
следеће...

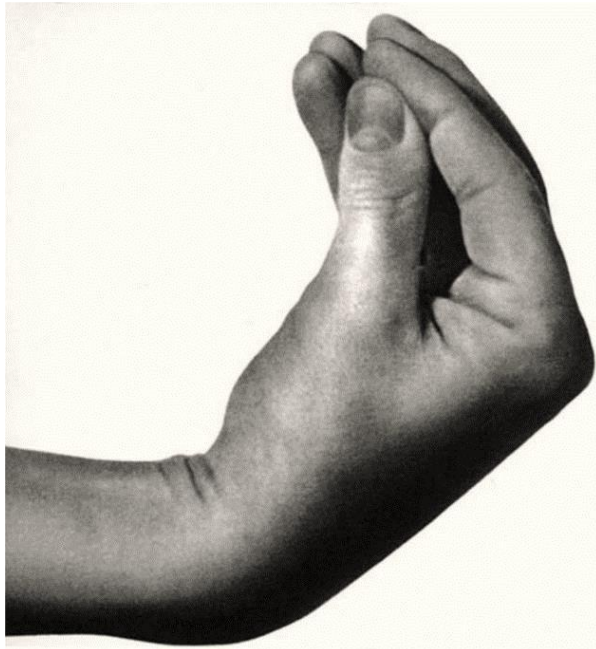


Ведар и  
позитиван  
приступ  
Отворени  
дланови

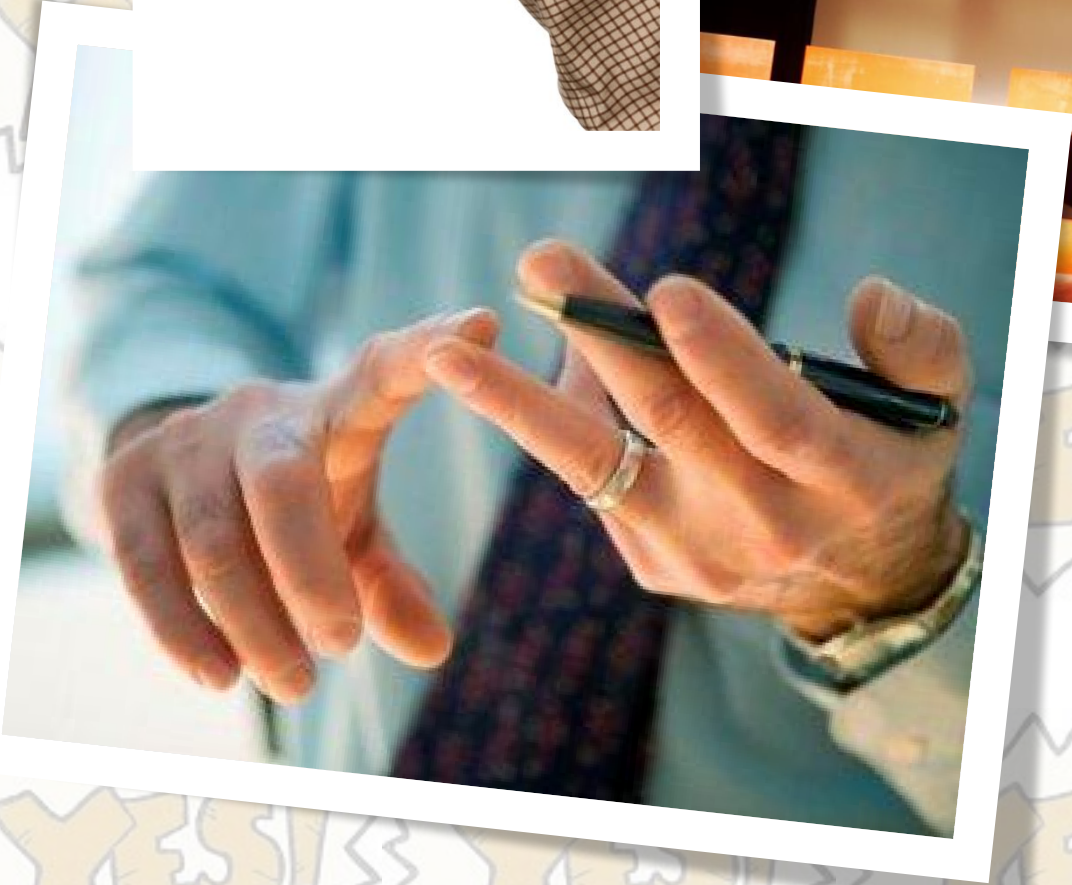
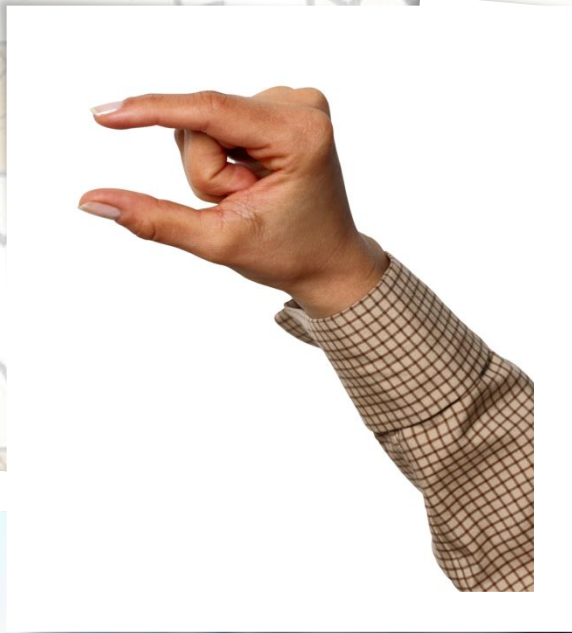


Стабилан став  
тела и примерен  
стил облачења





Сугестивна  
гестикулација



Илустрованье  
садржаја





**ПОДСЕТНИК**

**чувајте свој  
сензибилитет  
и будите  
умерени јер ако  
претерате, нећете  
деловати  
уверљиво а  
можете постати и  
предмет**





# SUPERGLUE

Be careful with it...



# ЈАВНИ НАСТУП





# СТАТИСТИКА

Човек током свог живота  
проведе **75%** сваког дана у  
комуницирању

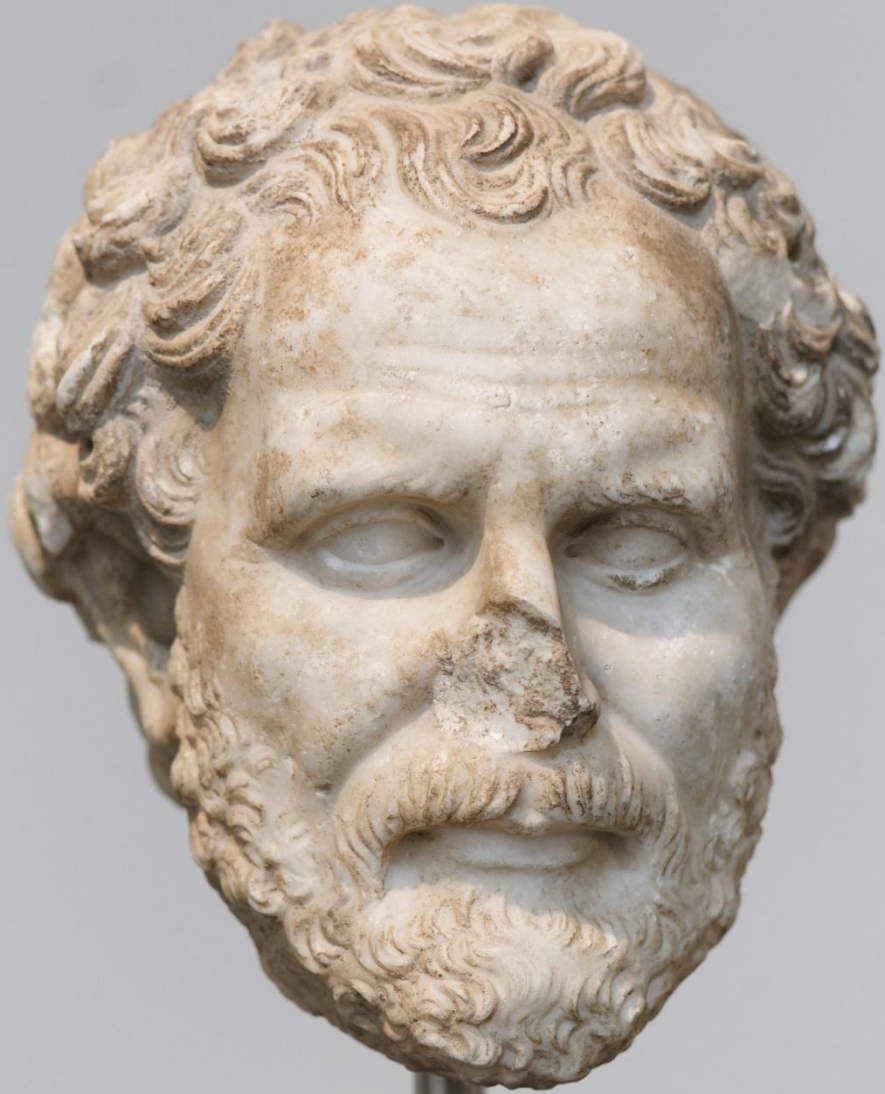
Говоримо **3 пута више** него  
што пишемо

Мушкарац просечно током једног  
дан

изговори **7000** речи а жена **20000**



# За говор су најважније три ствари:



**КАКО** се нешто  
каже

**КАКО** се нешто  
каже

**КАКО** се нешто  
каже



# Говором се може...

ВОДИТИ  
ПРЕДСТАВИТИ  
ЗАВЕСТИ  
МОТИВИСАТИ  
ЗАБАВИТИ  
НАГОВОРИТИ  
УВЕРИТИ  
ПРОДАТИ  
ИНФОРМИСАТИ  
УПРАВЉАТИ  
ИНСПИРИСАТИ  
МАНИПУЛИСАТИ





**БОЈА  
ГЛАСА**



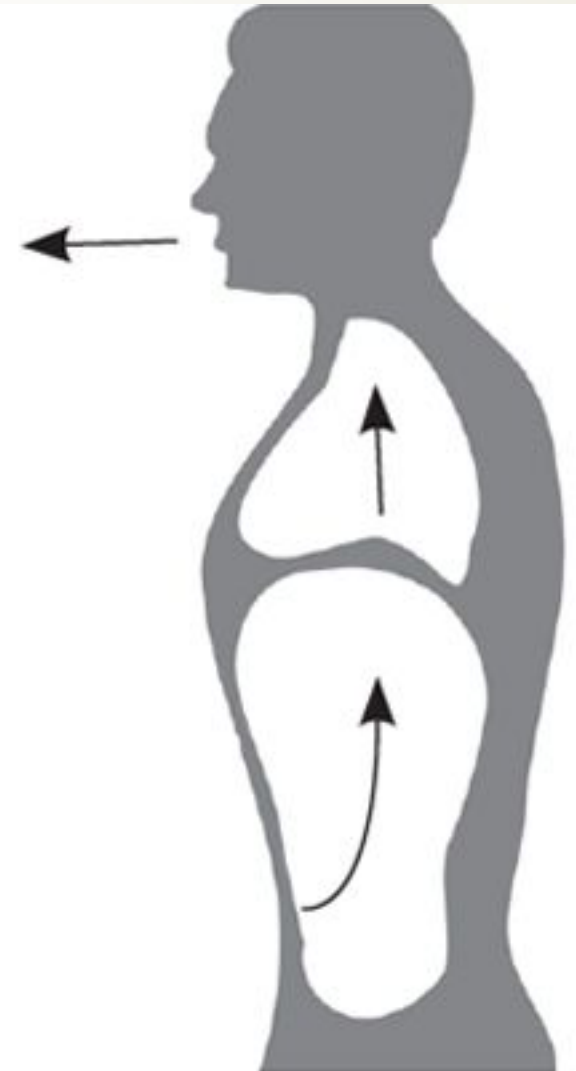
**ГЛАСНОЋА**

# ДИСАЊЕ



Већина људи ди  
плитко, што смањ  
богатство говор  
израза.

Увежбан  
костабдоминала  
смањује трему и побс  
дикцију.





# ДИКЦИЈА

- **АРТИКУЛАЦИЈА** – јасан и разговетан изговор речи
- **АКЦЕНТУАЦИЈА** – наглашавање речи у складу са стандардом српског књижевног језика
- **ЛОГИКА** – разложен распоред мисаоних целина
- **РИТАМ И ТЕМПО**

# АРТИКУЛАЦИЈА

## Gorim k'o papirni zmajevi

### Gorim k'o papirni zmajevi

+ 173 : 10 -

Pocetak mega popularnog hita grupe Riblja Corba, koji na pogresan nacin interpretira barem 99,9999% ljubitelja i poznavaca ove pesme dok onaj deo od 0.0001% cine sami clanovi Corbe, koji verovatno znaju tacan tekst. Papirni zmajevi uopste i ne gore u pesmi, vec misli "lete k'o dim".

Dakle ,pocetak bi, prema originalu ,glasio ovako : "K'o dim ,k'o papirni zmajevi, misli mi ka tebi lete..."

Mozda je glupo sto ovo pisem...

 Like 118

pre 4 godine induktt 8 komentara

Tištoš pase





**Као у оази,  
као и у оази.**

**Рс лс тс са**

# ГОВОРНА ИНТЕРПУНКЦИЈА

- Мисаоне целине
- Логички акценат
- Паузе

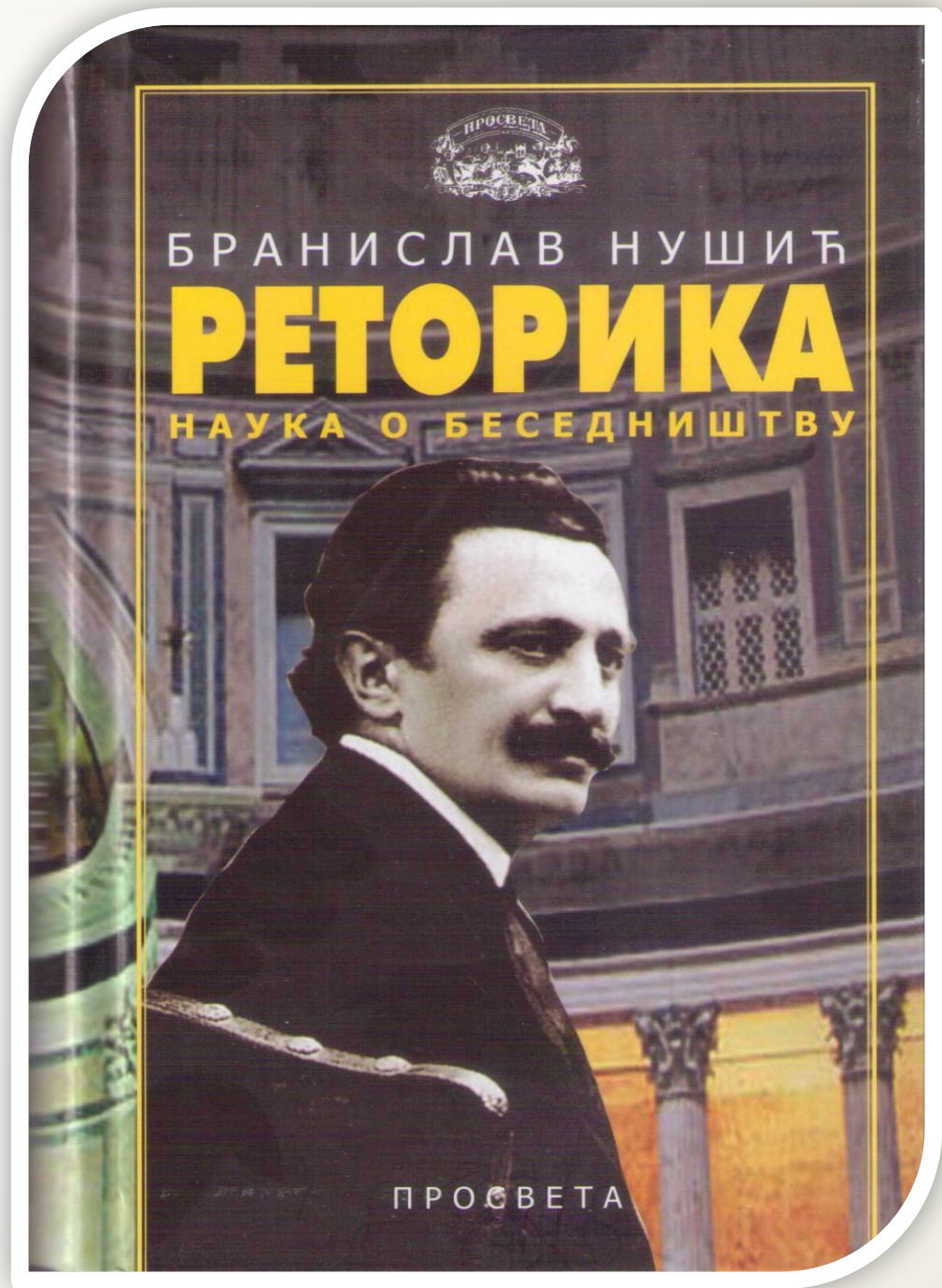


# РИТАМ И ТЕМПО





# ПРЕЛОМНЕ ТАЧКЕ



# СЛИКОВИТОС ТУ ГОВОРУ

- ✓ Приче
- ✓ Примери
- ✓ Анегдоте
- ✓ Поређења
- ✓ Метафоре





# ПОШТАПАЛИЦЕ

Овај... Тако да овај... Ааааа...

Како да кажем... Значи...

Дакле... Мислим... Заправо...

Генерално... Ово бре...





# YOUR PERSONALIZED SPEECH COACH.

Public speaking is hard, Ummo makes it easier. Whether you are practicing for a presentation or interested in improving your everyday communication, use Ummo to track your "Umms" and "Uhhs", pace, word power, clarity, and more.




Download on the  
App Store



Try out the  
Web Demo





A woman with long, dark, wavy hair is shown from the chest up. She is wearing a bright orange, long-sleeved top with a decorative necklace featuring a large, ornate pendant. Her eyes are closed or looking down, and she has a slight smile. The background is dark and out of focus.

Kada sam porasla, konkurisala sam na  
Kraljevskoj muzičkoj akademiji u Londonu,

# Препоручена литература

Алан и  
Барбара  
Пиз

Тихомир  
Петровић

Брајан  
Трејси

Мирела  
Шпањол-  
Марковић

Дејл  
Карнеги

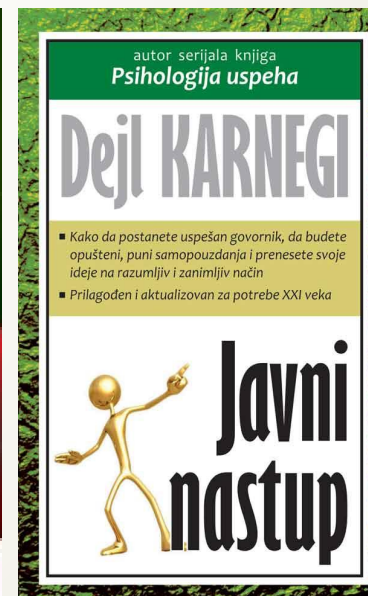
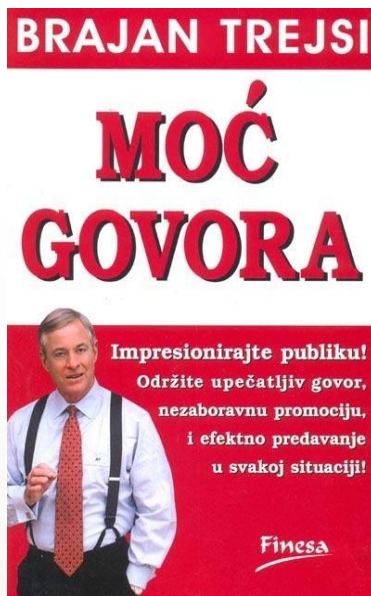
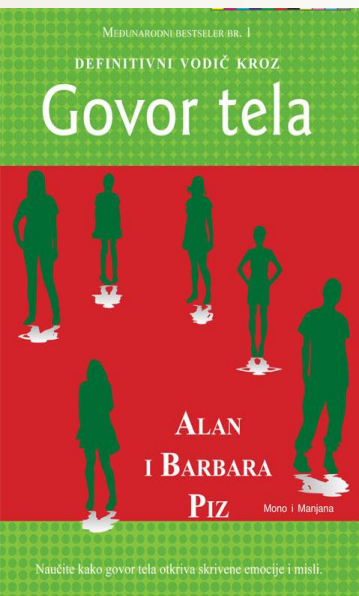
Говор  
тела

Умеће  
говорења

Моћ  
говора

Моћ  
уверавањ  
а

Јавни  
наступ







**MAIN**STITUT  
**POINT**  
EDUKACIJA ZA JAVNI NASTUP

[www.mainpoint.edu.rs](http://www.mainpoint.edu.rs)

