

Cuprins

Prefață.....	5
--------------	---

Partea I - A vorbi în public este o artă

1 A vorbi în public este o artă accesibilă tuturor	7
Alo, e cineva acolo?	8
Vocea invizibilă evadează din colivia ei	9
2 Istoria metodei ACT	12
Atelierul de teatru - o dovadă!.....	12
De la nimfă la fluture	12
De ce ACT: Atelier Coaching Théâtre (ATelier Coaching Teatru).....	13

Partea a II-a - Cum îți regăsești stima de sine ca să te simți în largul tău când vorbești în public

1 Ce obstacole întâlnești pe drumul exprimării în public?	21
Teama de privirea celorlalți	21
Teama de a te afirma	29
Teama de eșec	35
2 Cum să depășești obstacolele	45
Punct de plecare: stima de sine	45
Regăsește-ți stima de sine dezvoltându-ți capacitatea de exprimare orală: competiția de 9 stele.....	50

Partea a III-a - Conștientizarea activă

1 Schimbă-ți obiceiurile, permite-ți să fii diferit!	59
Nu-ți mai fie teamă de „necunoscut”!	61
Renunță!	62
Concentrează-te mereu pe partea plină a paharului.....	65
2 O mână de ajutor întinsă de departe	72
Primul legământ: Fii impecabil în tot ce spui!	73
Al doilea legământ: Nu lua nimic personal	75
Al treilea legământ: Nu face presupuneri inutile	76
Al patrulea legământ: Fă întotdeauna tot ce-ți stă în putință.....	77
3 Puterea zâmbetului:	
cel mai grozav lucru la care participăm	81
Și dacă am înceta să fim supărați?	82
Și dacă am înceta să ne plângem?	84

Partea a IV-a - Deprinderea capacității de exprimare orală - partea practică

1 Respirația abdominală	91
Mod de utilizare	92
Corpul vorbește înaintea ta	97
2 Tehnica actorului	100
Articulează pentru a te face înțeles	100
Exersează-ți discursul	107

Partea a V-a - Pregătirea unui discurs în public

1 Bazele	115
2 Cu o săptămână înaintea Zilei Z	118
Cu 7 zile înainte de discursul tău	
în fața publicului	118
În ajunul discursului în fața publicului	119
3 Ziua Z	122
Plan de acțiune în fața ușii	123
Mici trucuri care te ajută să fii în top	124
4 Hakuna matata	127
Trăiește filosofic!	127
Citatele mele preferate	128
Concluzie	133
Mulțumiri	135

Prefață

A comunica, a te exprima, a face schimb de experiență cu ceilalți – iată ceva ce va trebui să faci toată viața. Și, în plus, reprezintă bunul tău cel mai de preț. A aplana conflictele, a-ți convinge bancherul să-ți acorde un credit, a le vorbi părinților tăi, persoanei iubite, copiilor, angajaților, șefului tău, clienților și studenților tăi...

Până acum, cu excepția unor „cursuri“ la modă de consiliere în public speaking, cel mai adesea dedicate adulților, nu există niciun curs oral de expresivitate a vorbirii. La școală, suntem învățați să scriem, dar nu și să ne exprimăm în public. Apoi, când copiii cresc și le este greu să se exprime în public, îți vine să-ți smulgi părul din cap pentru a găsi soluții, în timp ce ar fi suficient să identifice problema din start, în jurul vârstei de 10 ani, deci din clasele primare.

Ai nevoie de numai două minute. Doamnelor și domnilor, dragi părinți, miniștri, voi cei care ați terminat școala cu mult timp în urmă: astăzi, tinerii au nevoie să fie încurajați, valorizați. Au nevoie să fie învățați să aibă încredere în ei, să-și depășească temerile. Ei trebuie să reînvețe cum să vorbească, să comunice, să-și dezvolte potențialul, să aibă, în sfârșit, stimă de sine! De aceea mi se pare urgent să introducem în școli și licee un curs de expresivitate a vorbirii, unde elevii ar fi învățați cum să abordeze această artă: oratoria. Ce părere aveți?

Partea I
**A vorbi în public
este o artă!**



1 A vorbi în public este o artă accesibilă tuturor

- „Nu mă descurc să vorbesc în public.“
- „Sunt timid.“
- „Mă stresez imediat ce trebuie să deschid gura.“
- „Roșesc imediat ce sunt privit.“
- „Tremur din toate încheieturile.“
- „Mi-e greu să-mi exprim gândurile.“
- „Mi-e teamă de privirea altora.“
- „Mi-e frică de eșec.“
- „Mă neliniștește viitorul.“

În timpul cursurilor de teatru pe care le predau și al atelierelor pe care le susțin în licee și firme, am auzit de sute de ori asemenea afirmații, rostite de către tineri – și nu numai tineri. Toate se rezumă în enunțul-cheie „Mi se face rău când trebuie să mă exprim în public“. Da, pare o boală grea – și chiar este, din moment ce teama de a vorbi în public provoacă numeroase tulburări fizice.

Vorbitul în public este un exercițiu dificil sau imposibil pentru multe persoane, indiferent de vârstă și de împrejurări. Cu toate acestea, vorbitul în public este și prima formă de exprimare. Dansatorul se exprimă cu ajutorul corpului său. Pictorul folosește pensula, cântărețul își utilizează vocea. Și fiecare își exprimă ființa, ceea ce este, prin cuvinte.

Dar, spre deosebire de celelalte arte, oratoria nu poate fi predată. Nu, dragi prieteni, nu există lecții de oratorie la

școală! Așadar, da, înveți limba maternă, dar nu și cum să o vorbești în public. Totuși, de mulți ani, americanii și finlandezii își învață tinerii practica numită *public speaking*, „vorbitul în public“. Artă de a te simți în largul tău depinde în primul rând de educația primită. Mesajele negative ascultate în copilăria timpurie sunt adesea mult mai frecvente decât cele pozitive.

În al doilea rând, să nu uităm rolul pe care-l pot juca unele persoane din anturajul nostru, cele care profită de lipsa noastră de stimă de sine, impunându-ne legea celor mai puternici. Pentru a reuși să mă exprim, trebuie să știi CINE sunt – cine sunt EU, cel care a crescut într-o familie, cu propriile valori, principii și obiceiuri (nu întotdeauna bune), cu religia și convingerile sale.

Alo, e cineva acolo?

Și cine sunt EU în toate acestea? Ce vreau eu?

Atunci când lucrurile merg prost, când suferința se instalează, primesc semnalul de alarmă ce indică faptul că este esențial să lucrez cu mine – pentru a afla mai multe despre cine sunt, ce vreau să fiu și care este calea cea mai bună pentru mine. La urma urmei, scopul vieții e încetarea suferinței.

Dacă am o imagine pozitivă despre mine, îmi pot îmbogăți viața. Atunci când mă simt bine cu mine, relațiile pe care le întrețin cu ceilalți sunt mai satisfăcătoare, iar eu reușesc mult mai bine să-mi formulez cerințele, să-mi împlinesc nevoile sau să exprim obstacolele pe care le întâlnesc în viață. Cu alte