

Dejana Tucić

Kako je Milica razbila tremu



Praktični vodič sa zadacima i vežbama

Sadržaj

Uvod	2
Razumevanje treme	3
Zadatak 1: Vodič za samoprocenu	4
Lista simptoma	5
Priprema i vežbanje	6
Zadatak 2: Izrada plana pripreme	7
Plan pripreme	8
Tehnike disanja i opuštanja	9
Vežba 1: Vežba dubokog disanja	10
Vizualizacija i afirmacije	11
Vežba 2: Vizualizacija uspeha.....	12
Kontrola misli i pozitivan pristup	13
Vežba 3: Zamena negativnih misli	14
Pozitivne misli	15
Prihvatanje grešaka i kontinuirano usavršavanje	16
Zadatak 3: Plan za kontinuirano usavršavanje	17
Plan za kontinuirano usavršavanje	18
Vežba pred publikom	19
Vežba 4: Vežba pred prijateljima	20
Vežba pred ogledalom	21
Vežba 5: Vežba pred ogledalom	22
Zaključak	23
Preporuke za čitanje	24

Uvod

Dragi ljudi, u ovom e-book-u naša prijateljica Milica će vam objasniti kako da pobedite tremu pred javni nastup. Milica je studentkinja koja pritom radi još dva posla a iako je prava mačkica, uvek je smatrala da nije DOVOLJNO lepa, pametna, sposobna i da joj uvek nedostaje nešto. Izbegavala je fotografisanja jer nije volela svoj lik na kameri, govorne poruke uopšte nije slala zato što nije mogla da smisli svoj glas, a kad treba da izađe na ispit, trema bi je toliko savladala i paralisala da je počela i da ne izlazi na ispite uopšte. Osećala se potpuno bespomoćno sve dok nije naišla na profil na TikToku "Javni nastup sa Dejanom".

Kako Milica uvek kaže, tad je krenula u klinč sa tremom, a u ovoj knjižici će nam objasniti koje je to korake sa Dejanom preduzimala i kakve su vežbe radile.

Bez obzira da li ste student, profesionalac ili neko ko želi da unapredi veštine javnog nastupa, ovaj e book će vam pružiti praktične savete, zadatke i vežbe koji će vam pomoći da prevaziđete tremu i postanete samouvereni govornik.

Podimo na Miličino putovanje...

Razumevanje treme

Pre nego što naučimo kako da je pobedimo, tremu prvo moramo razumeti i prepoznati kako se ona manifestuje. Obično se javlja kao prirodna reakcija na javni nastup i može se manifestovati kroz simptome poput lupanja srca, znojenja ili drhtanja.

Našoj Milici bi od treme srce toliko glasno lupalo da nije mogla da čuje sebe dok govori, a obuzimala bi je i vrtoglavica.

Prvo što je trebala da uradi jeste da prihvati da je trema normalna pojava i da je moguće kontrolisati je.

Cilj nam je bio ne da se u potpunosti rešimo treme već da je ublažimo maksimalno i naučimo da živimo sa njom. Da se rešimo blokirajuće treme i da nam ostane samo ona DOBRA trema, motivišuća... oni leptirići u stomaku koji nas teraju da budemo još bolji.

Zadatak 1:

Vodič za samoprocenu

- Napravite i vi kao i Milica listu simptoma koje osećate kada se javi trema.
- Označite one simptome koji su najizraženiji
- Prihvatite da je to samo osećaj treme koji nadolazi i da ne mora nužno biti negativna.
- Ovo će vam pomoći da bolje razumete svoju tremu i pratite napredak tokom vežbi.

**Tokom javnog nastupa
prepoznajem:**

☒	Lupanje srca
☒	Vrtoglavica
☐	Znojenje
☐	Drhtanje
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



Tokom javnog nastupa prepoznajem:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Priprema i vežbanje

Nismo vam dosad rekli, ali Milica je sjajna bokserka. Svaki put kad bi išla na zakazani meč, imala je intenzivne treninge, specijalnu ishranu i sa trenerom tačno preciziranu dinamiku pokreta. Milica je bila PRIPREMLJENA. Zato joj nije bilo teško kada je čula da su i za javni nastup i ublažavanje treme dobra PRIPREMA I VEŽBA najvažnija.

Evo kako smo Milicu pripremali za svoj govor:

- Temeljno je istražila temu svog javnog nastupa
- Napravila je strukturu govora
- Vežbala je pred ogledalom
- Snimila je sebe dok govori i analizirala svoje performanse
- Pronašla je osobu kojoj veruje za povratne informacije

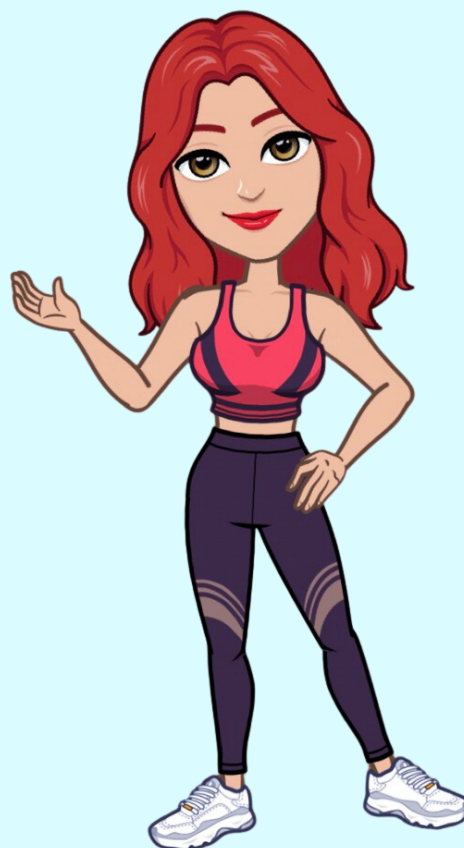
Zadatak 2:

Izrada plana pripreme

- Napravite i vi ko i Milica plan pripreme za svoj javni nastup.
- Opišite korake koje ćete preduzeti kako biste se što bolje pripremili. (Ovo može uključivati istraživanje, pisanje, vežbanje i testiranje govora)

Plan pripreme za javni nastup:

☐	Temeljno istražiti temu
☐	Napraviti strukturu govora
☐	Vežbanje pred ogledalom
☐	Snimanje i analiziranje govora
☐	Prezentacija pred prijateljima
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



Plan priprave za javni nastup:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Tehnike disanja i opuštanja

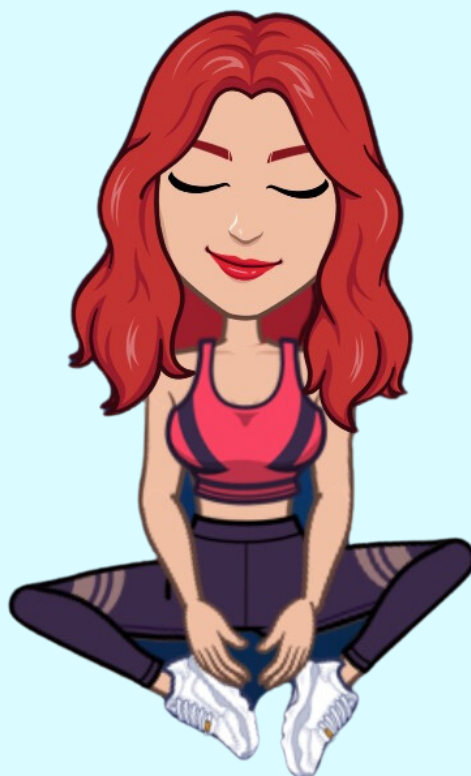
U toku obuke Milica se požalila da često zbog treme koja je obuzima počne ubrzano da diše i to je samo dodatno uspaniči i blokira.

Pravilno disanje je ključno za kontrolu treme. Najbrži i najjednostavniji način da izađemo iz stresne situacije i ublažimo simptome treme jeste da počnemo da koristimo pravilne tehnike disanja.



Vežba 1: Vežba dubokog disanja

- Sedite i vi kao i Milica udobno, zatvorite oči i raskrstite ruke i noge.
- Polako udahnite kroz nos, brojeći do četiri.
- Zatim zadržite dah i brojite do pet.
- Polako izdahnite kroz usta, brojeći do četiri.
- Ponovite ovo nekoliko puta dok ne osetite opuštanje.
- Kada osetite da vam se telo opustilo i disanje uskladilo otvorite oči.



Vizualizacija i afirmacije

Kada smo pitali Milicu da li je verovala da će postati uspešna bokserka, rekla nam je da je uvek bila sigurna u to zato što je mogla jasno da zamisli tu sliku u glavi, sliku nje dok boksa i aplauze publike koji bi u njoj budili osećaj neverovatnog samopouzdanja i motivacije. Milica tada nije znala, ali ona je jasno VIZUALIZIRALA svoj uspeh.

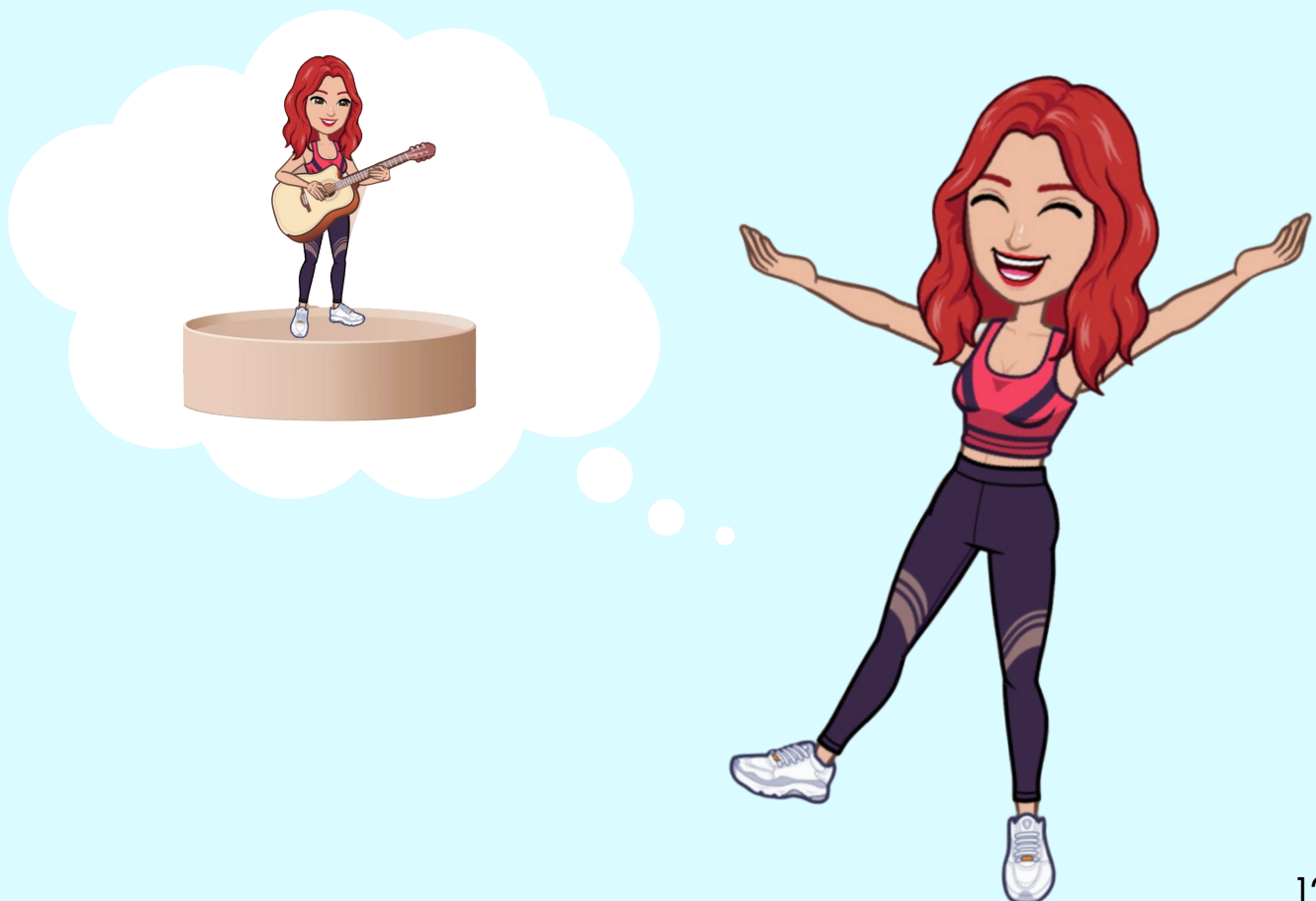
Vizualizacija je tehnika koja nam pomaže da mentalno zamislimo uspeh i osetimo samouverenost tokom javnog nastupa. Nešto što ide ruku pod ruku sa vizualizacijom jesu AFIRMACIJE koje predstavljaju pozitivne izjave koje ponavljate kako biste ojačali svoje samopouzdanje.

Da li ćete se bolje osećati ako sebi ponavljate rečenice poput “Ja to mogu”, “Ja ću oduševiti publiku”, “Moj nastup će ostati zapamćen” ili “Nisam sigurna da ću se dopasti publici”, “Lupiću garant neku glupost”, “Nešto će sto posto da krene po zlu”...poslednje tri PRECRTAJTE i izbacite iz rečnika i sebi ponavljajte rečenice koje će vas ohrabrivati i motivisati.

Vežba 2:

Vizualizacija uspeha

- Kao i Milica zatvorite oči i zamislite sliku sebe kako uspešno izvodite svoj javni nastup.
- Zamislite publiku koja vas podržava i osećaj samopouzdanja dok držite govor.
- Vizualizirajte svaki detalj kako biste ojačali pozitivne emocije.
- Nakon što ste upili taj dobar osećaj polako otvorite oči.



Kontrola misli i pozitivan pristup

Milica nam se požalila da često noć uoči ispita nije mogla da spava i da su je “opsedale” negativne misli i sumnje koje bi joj samo pojačavale nervozu. Ujutru bi se budila iscrpljena od svih tih pitanja u glavi na koja nije znala odgovor i tako bi se isto desilo i na samom ispitu.

Nemojte da vas ovo brine, naročito ako ste žena. Mi smo sklonije self sabotazi u većem procentu nego muškarci, ali dobra vest je da je i misli moguće kontrolisati.

Kako je Milica izbacila taj tajni sastojak treme-
NEGATIVNE MISLI? Pa vrlo jednostavno- zamenila ih je
POZITIVNIM.

Vežba 3:

Zamena negativnih misli

- Zapišite kao i Milica negativne misli koje vam se javljaju pred javni nastup.
- Zatim, zamislite suprotne, pozitivne misli koje će vam pomoći da se osećate samouvereno. Na primer, umesto misli "Bojim se da ću zaboraviti tekst", zamenite je sa "Dobro sam se pripremio/la i znam o čemu govorim".
- Zapišite te pozitivne misli na papiriće koje ćete okačiti negde u vašem prostoru u kom boravite i čitajte ih svakodnevno više puta dokle god vam negativne poruke ne izađu iz glave.



Negativne misli → Pozitivne misli



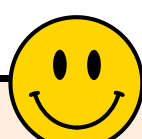
A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing negative thoughts.



A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing positive thoughts.



A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing negative thoughts.



A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing positive thoughts.



A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing negative thoughts.



A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing positive thoughts.

Prihvatanje grešaka i kontinuirano usavršavanje

Milica je bila posebno očajna zato što je već nekoliko puta doživela “blam” prilikom javnog nastupa. Pravila je lapsuse koji su se posle prepričavali, trema bi je toliko blokirala da bi na pola rečenice zaboravila šta treba dalje da priča, toliko bi se od straha preznojala da bi na njenoj majici ostajale fleke kojih se posle stidela.

Kada smo je pitali kako prihvata poraz kada izgubi u boks meču, rekla je da je njoj to OK čak i korisno jer zna onda tačno gde je grešila, da sledeći put to ne ponovi.

Zamolili smo je da isti taj mindset prenese i na “poraze” u javnom nastupu i prihvati ih kao lekcije iz kojih uči.

Niko nikada nije učio na tuđim greškama ili iz lepih i prijatnih situacija. Koliko god nekada bilo bolno, kada grešku osetimo na svojoj koži tek onda mi možemo da rastemo, napredujemo i budemo bolji nego prethodni put.

Zadatak 3: Plan za kontinuirano usavršavanje

- Napravite i vi kao Milica plan kako ćete se dalje usavršavati u veštini javnog nastupa (to može biti edukacija za javni nastup, čitanje knjiga na tu temu, gledanje videa).
- Zapišite 5 preciznih koraka koje ćete preduzeti kako biste pratili svoj napredak i radili na poboljšanju.
- Odredite tačnu vremensku odrednicu (odredite datum) kad želite da vidite svoj napredak.
- SVAKODNEVNO radite na tome.



Plan za kontinuirano usavršavanje

1

2

3

4

5

Datum:

Vežba pred publikom

Nakon što smo Milicu obučili kako da kontroliše svoje misli, prepozna i ublaži simptome treme i radi svakodnevno na poboljšanju svog javnog nastupa, došlo je vreme da se cura “baci na posao”, navuče rukavice i uskoči u ring.

Ok, neće ovo biti baš klasičan meč jer se ovde ona sada bori SAMA PROTIV SEBE ali pred publikom. Zamolili smo je da okupi par prijatelja koji će slušati njeno izlaganje i dati joj iskren komentar.

Ova vežba je jako dobra zato što podiže samopouzdanje i adaptira vas na prisustvo drugih ljudi tokom vašeg nastupa.

Vežba 4:

Vežba pred prijateljima

- Okupite i vi kao i Milica grupu prijatelja i zamolite ih da budu vaša publika.
- Držite govor ili prezentaciju kao da je pravi javni nastup.
- Nakon toga, tražite povratne informacije od svojih prijatelja i koristite ih za dalje poboljšanje.



Vežba pred ogledalom

Iako Milicu krasí lepota i mladost, da ne kažemo i top boks forma ona ne voli sebe da gleda u ogledalu još manje da se snima telefonom i objavljuje snimke. Ok, rešili smo da ne želimo da je teramo da radi nešto što u čemu se neće osećati prijatno, ALI moramo malo da je izvedemo iz njene ZONE KOMFORA.

Zato smo napravili ustupak ali i napredak tako što smo joj za domaći zadatak davali da svakodnevno vežba svoj govor PRED OGLEDALOM.

Prvo, kad vežbate govor pred ogledalom vi upoznajete bolje sebe i svoju gestikulaciju. Vi počnete da primećujete šta je to dobro u vašem nastupu a šta nije. I treće, navažnije vi počinjete sebe da VOLITE i prihvatate svoju AUTENTIČNOST.



Vežba 5:

Pred ogledalom

- Pronađite i vi kao i Milica malo veće, čisto ogledalo i zauzmite stav kakav bi imali na svom javnom nastupu.
- Govorite jasno, glasno, razgovetno pripremljen tekst i **SLUŠAJTE** sebe dok govorite.
(Ako nemate ideju šta biste govorili, ispričajte sebi u ogledalu kako ste proveli dan).
- Posmatrajte svoju gestikulaciju, da li ona prati i podržava vaš govor.
- Ponavljajte vežbu sve dok ne budete potpuno zadovoljni onim što vidite i čujete.



Zaključak

Bravo ljudi, razbili ste ovaj meč sigurno ako ste pažljivo pratili instrukcije i radili vežbe sa Milicom!

Naša ideja sa ovom knjižicom je bila da vam bustujemo samopouzdanje i ublažimo osećaj treme koji se javlja pred javni nastup.

Potpuni efekat će se videti ako nastavite svakodnevno da radite ove vežbe, mislite o poboljšanju svog javnog nastupa, edukujete se u tom pravcu!

I naravno, da nastavite pratite profil Javni nastup sa Dejanom jer vam sledi još mnogo korisnog sadržaja!

Zapamtite, SVE OKO NAS JE javni nastup i zato svakodnevno imate bezbroj prilika da podelite svoje ideje i talente sa svetom, zato nemojte dozvoliti da vas trema sputa.

Work hard and then play hard!

We sure do!



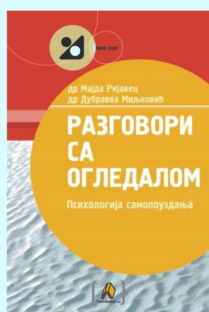
Preporuke za čitanje



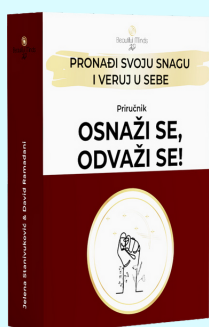
Ko vam čuva leđa
– Kit Feraci



Javnim nastupom do uspeha
– Dejl Karnegi



Razgovori sa ogledalom: psihologija samopouzdanja
– Dubravka Miljković, Majda Rijevec



Oснаži se, odvaži se!
– BeautifulMindsJ&D



Verujem da vam je priručnik bio koristan i ako ste uradili sve vežbe – nastavite svakodnevno da ih radite, jer samo redovnom vežbom umanjćete simptome treme.

Ako ipak ne uspeš da savladaš tremu, možeš mi se javiti da zakažemo konsultaciju na kojoj ćemo odabrati odgovarajući program edukacije za tebe.

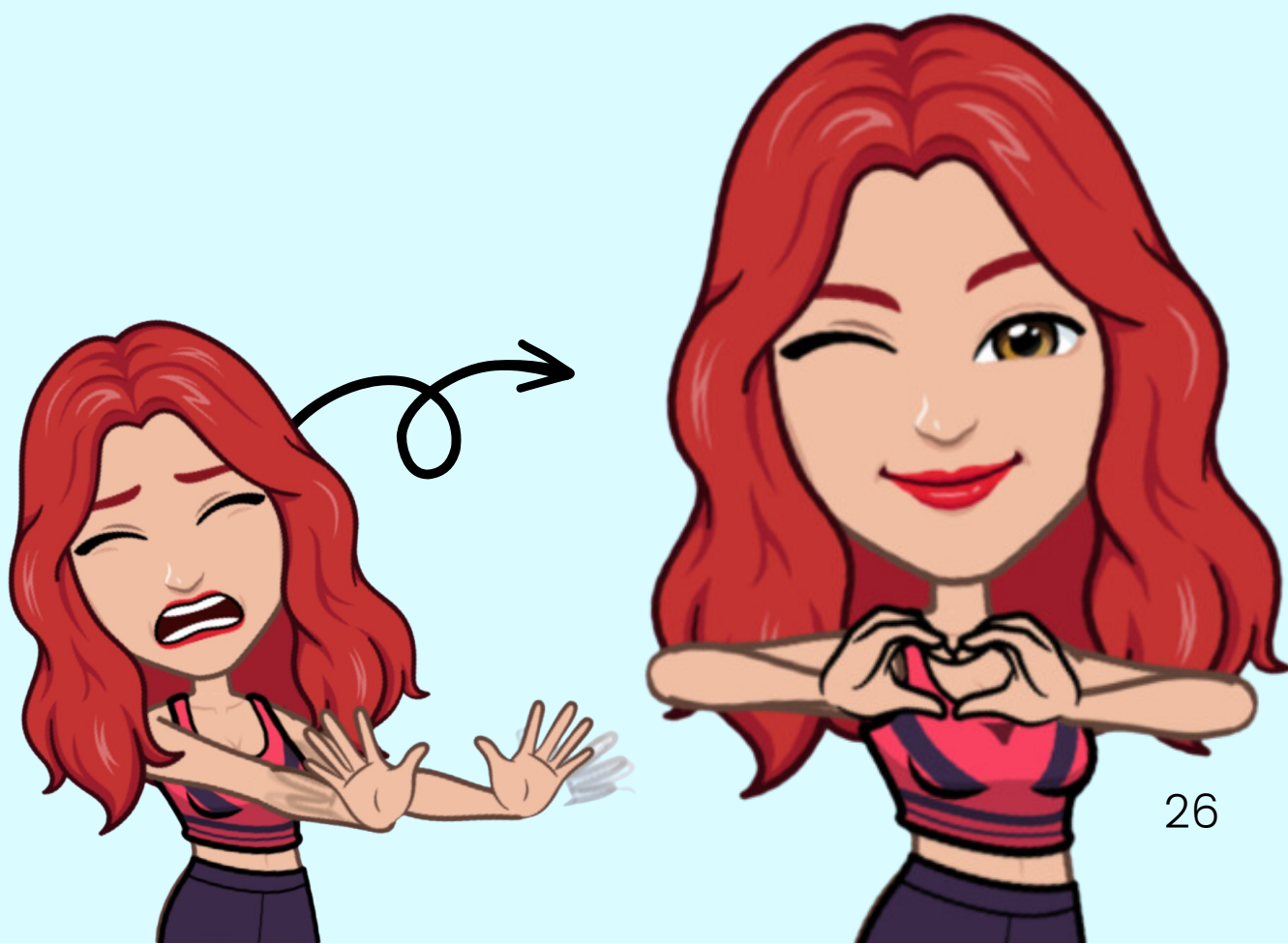
Konsultacija je besplatna, a na oba programa edukacije imaš popust od 10% gde 1 na 1 radimo na tremi, samopouzdanju, dikciji, ritmičnom govoru i neverbalnoj komunikaciji, otkrivamo tvoje blokade i postavljamo strategiju rada.

Više o programima koje ti nudim možeš pronaći na mom sajtu javninastupsadejanom.taplink.ws



**MILICA JE PREŠLA PUT
OD TREME KOJA JU JE
BLOKIRALA
DO LEPTIRIĆA U
STOMAKU**

A TI?



Dejana Tucić

Kako je Milica razbila tremu



Praktični vodič sa zadacima i vežbama



[. @javni_nastup_sa_dejanom](https://www.instagram.com/@javni_nastup_sa_dejanom)



[@javni_nastup_sa_dejanom](https://www.tiktok.com/@javni_nastup_sa_dejanom)



[@JavninastupsaDejanom](https://www.youtube.com/@JavninastupsaDejanom)



javninastupsadejanom@gmail.com



javninastupsadejanom.taplink.ws