

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ, ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

«ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ»

9 Δεκεμβρίου 2022 / Εισήγηση: Μάνος Σιφονιός

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

**Ο ομιλητής πρέπει να είναι ο πρωταγωνιστής**

- 📌 Κερδίστε** την προσοχή και την πρώτη εντύπωση
- 📌 Συστηθείτε** (ποιος και τι / τηλεγραφικά)
- 📌 Προδιαγράψτε** (το θέμα, το περιεχόμενο τη ροή)

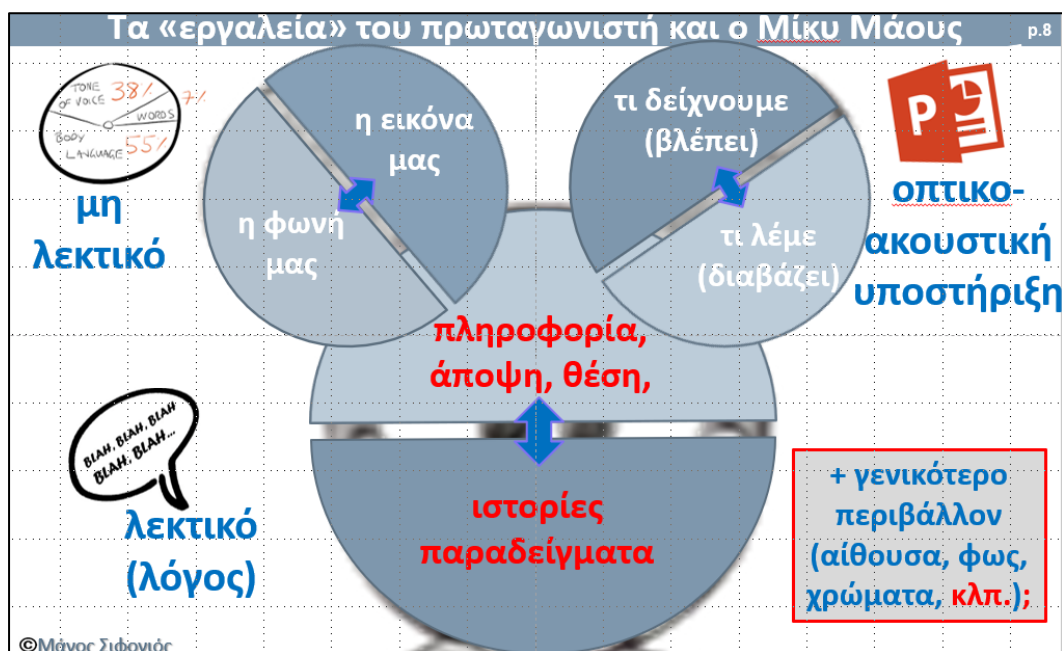
**Πώς ντυνόμαστε ως πρωταγωνιστές;**

**ΕΞΙ Κανόνες:**

1. Ντυνόμαστε ανάλογα με το περιβάλλον και το κοινό μας
2. Ντυνόμαστε λίγο καλύτερα από το κοινό μας
3. Ντυνόμαστε με τρόπο που αναδεικνύει την σχέση μας και την τεχνογνωσία μας, με το αντικείμενο της παρουσίασης
4. Ντυνόμαστε με τρόπο που δείχνει διακριτικά ότι μπορούμε να παραβιάζουμε λίγο το, κλασσικό / παραδοσιακό / αναμενόμενο
5. Ντυνόμαστε με ρούχα που μας κάνουν να νιώθουμε άνετα και μας επιτρέπουν να κινούμαστε εύκολα
6. Ντυνόμαστε χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη απόλυτα τους παραπάνω «κανόνες»

## Τα «εργαλεία» του πρωταγωνιστή

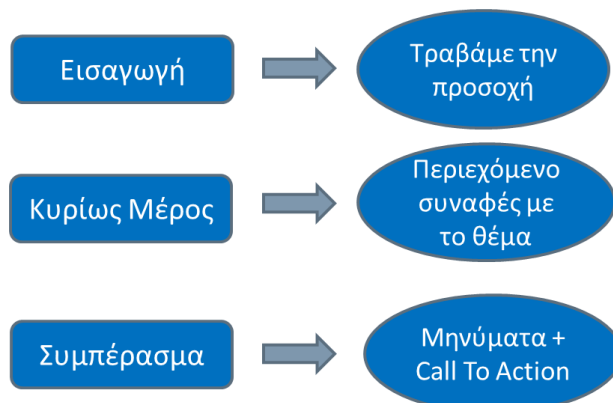
Στην κατάλληλη δόση και ισορροπία



## Ας ξεκινήσουμε να φτιάξουμε την παρουσίασή μας

Πριν ανοίξουμε το Power Point:

- ☐ Καταγράφουμε πρόχειρα τις ιδέες μας
- ☐ Τις οργανώνουμε σε μια σχετική δομή
- ☐ Ξεκαθαρίζουμε το στόχο μας
- ☐ Σκεφτόμαστε κάποια σχετική **ιστορία που μπορούμε να αφηγηθούμε (story telling)**



## Story Telling

- ❑ Αντιλαμβανόμαστε και κατανοούμε τον κόσμο μέσα από ιστορίες
- ❑ Δεν θυμόμαστε τις εμπειρίες, αλλά τις ιστορίες
- ❑ Απλή παρουσίαση PPT, ενεργοποιεί τα κέντρα παραγωγής και κατανόησης του λόγου. Η αφήγηση ιστορίας ολοκληρώνει τον εγκέφαλο
- ❑ Οι άνθρωποι στην πραγματικότητα δεν συνδέονται με ένα θέμα. Συνδέονται με την ιστορία που το συνοδεύει. ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΟΥΜΕ!

## Κατανοούμε τον ακροατή / θεατή

Παρουσίαση ΚΑΙ από την δική του πλευρά λαμβάνοντας υπόψη τα χαρακτηριστικά του, τον πιθανό λόγο για τον οποίο βρίσκεται εκεί κλπ.

## Μέγεθος Γραμματοσειράς

- ❑ Πόσο; Τόσο ώστε το κοινό να μας διαβάζει ΚΑΙ στην τελευταία σειρά (φυσικά εφόσον ΔΕΝ υπάρχουν πρόσθετες οθόνες και εφόσον ΔΕΝ πρόκειται για παρουσίαση που ΜΟΝΟ αποστέλλεται)
- ❑ Συνήθως όχι μικρότερο από 24 στιγμές
- ❑ Γραμματοσειρά κειμένων, 24 έως 32 στιγμών
- ❑ Γραμματοσειρά τίτλων, 32 έως 44 στιγμών
- ❑ 20 - 24 στιγμές, μόνο για επεξηγηματικά κείμενα σε γράφημα ή διάγραμμα
- ❑ Όλα εξαρτώνται όμως από το μέγεθος της οθόνης και τις σχετικές αποστάσεις (και τη γραμματοσειρά, και το contrast)

## Είδος Γραμματοσειράς

Προτιμούμε τις Sans Serif (χωρίς διακοσμητικές πινελιές) που είναι πιο ευανάγνωστες Πχ.

- ❑ Verdana
- ❑ Bahnschrift
- ❑ Calibri
- ❑ Arial
- ❑ Franklin Gothic Medium
- ❑ Lucida Sans Unicode

## Χρόνος / Slides / Ταχύτητα

Φροντίζουμε να δώσουμε τη μέγιστη αξία στον ελάχιστο χρόνο

**«Είναι πραγματικά πολύ απλό. Απλώς ξεκινήστε με ένα μαγνητικό άνοιγμα και τελειώστε με ένα αξέχαστο κλείσιμο. Τότε βάλτε αυτά τα δύο πράγματα όσο πιο κοντά γίνεται»**

**Winston Churchill**

## Black / White Screen

- Πατώντας (B) ή τελεία (.) στο πληκτρολόγιο, μεταφερόμαστε σε μαύρη οθόνη
- Πατώντας (W) ή κόμμα (,) στο πληκτρολόγιο, μεταφερόμαστε σε λευκή οθόνη

(Επανερχόμαστε πατώντας οποιοδήποτε από αυτά).

Έτσι:

- Μπορούν να προσέξουν περισσότερο εμάς και ότι λέμε
- Δείχνουμε έλεγχο και γνώση της παρουσίας

Χρήσιμο σε περιπτώσεις ερωτήσεων όπου το περιεχόμενο του slide δεν σχετίζεται με την απάντηση που δίνουμε

## Κάντε την παρουσίαση ...παραστατική!

- Πατάμε Ctrl-P για να εμφανιστεί μια πένα στην οθόνη\*
- Πατάμε Ctrl-L για να εμφανιστεί laser pointer στην οθόνη\*

Με δεξί κλικ μπορούμε να επιλέξουμε ως δείκτη και το εργαλείο επισήμανσης

Διαγράφουμε με το πλήκτρο E – Αποκρύπτουμε με Ctrl-A, ή Ctrl-H

Έτσι:

- Επισημαίνουμε – Τονίζουμε - Σχεδιάζουμε (με το ποντίκι) και δίνουμε περισσότερο ενδιαφέρον

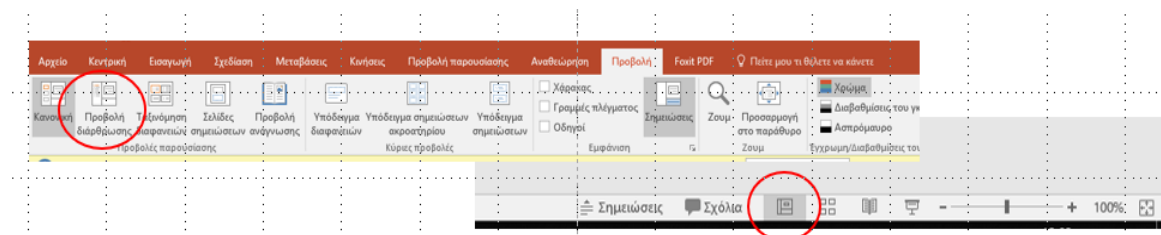
**«Μεταφερθείτε»... γρήγορα!**

Μεταφορά σε απομακρυσμένα slide (πριν, ή μετά)

Πληκτρολογούμε τον αριθμό του slide και πατάμε Enter

- ☒ αρκεί να ...ξέρουμε τον αριθμό του slide στο οποίο θέλουμε να μεταφερθούμε
- ☒ και τον αριθμό του slide που είμασταν για να επιστρέψουμε

Χρειαζόμαστε κατάλογο των slides. Λίστα μπορούμε να τυπώσουμε από το Προβολή Διόρθωσης (Outline View)



- ☒ Χρήσιμο σε περιπτώσεις υπενθύμισης, ερωτήσεων, κλπ.
- ☒ Παράλειψη slides λόγω χρόνου, ή υπερκάλυψης
- ☒ Δείχνουμε έλεγχο και γνώση της παρουσίασης

## Προσωδία – Στοιχεία Ομιλίας

### 1. Ένταση (Volume/Loudness)

- ☒ Σε **Decibel (db)**: 50-70 (κανονική ομιλία).
- ☒ **Μιλάμε δυνατά** = «διώχνουμε» ακροατές / προσπαθούμε κάτι να καλύψουμε (άγχος, νευρικότητα, έλλειψη γνώσεων, κλπ)
- ☒ **Μιλάμε σιγά / απαλά** = «χάνουμε» ακροατές και μέρος της ενέργειας της ομιλίας μας.
- ☒ **Χρυσός κανόνας: Κατάλληλες εναλλαγές** ανάλογα με το τι λέμε, αλλιώς γινόμαστε μονότονοι, ανιαροί και τα σημαντικά χάνονται.

### 2. Τόνος (Pitch)

Η οξύτητα της φωνής που καθορίζεται από το ύψος της

- Άνδρες : 85 - 180 Hz (MO 125) - χαμηλή, βαριά, μπάσα

- Γυναίκες : 160 - 280 Hz (ΜΟ 225) - ψιλή,
  - Παιδιά : > 300 Hz - διαπεραστική
  - ☐ Ο χαμηλός τόνος, «μεταφράζεται» σε **Δύναμη. Κυριαρχία. Αυτοπεποίθηση. Κύρος**
  - ☐ Ο ψηλός τόνος αποκαλύπτει (ή εκλαμβάνεται ως) **Αδυναμία. Υποτακτικότητα.**
- Νευρικήτητα**

**Μιλάμε σε όσο το δυνατόν πιο χαμηλούς τόνους** γιατί αλλιώς η φωνή γίνεται ενοχλητική, επιπληκτική και πιθανόν αποκαλύπτει άγχος

### 3. Ταχύτητα (Speed, Rhythm)

- ☐ **Μιλάμε πολύ γρήγορα** = δεν καταλαβαίνουν / φαινόμεστε νευρικοί / φαίνεται σα να βιαζόμαστε να τελειώσουμε
- ☐ **Μιλάμε πολύ αργά** με μεγάλες και συχνές παύσεις = βαριούνται / φαίνεται ότι δεν είμαστε καλά προετοιμασμένοι ή δεν ξέρουμε καλά το θέμα
- ☐ **Χρυσός κανόνας: Εναλλάσσουμε, αργό με γρήγορο ρυθμό**, (όχι τόσο σύντομα) ανάλογα και με το τι λέμε.
- ☐ Προσαρμόζουμε ταχύτητα **ανάλογα ΚΑΙ με το κοινό** (ή/και το άτομο) στο οποίο μιλάμε

### 4. Χροιά (Tone, Timbre)

- ☐ Η «σφραγίδα» των φωνητικών χορδών.
- ☐ Το «χρώμα» που δίνουμε ανάλογα με τη **«σύμβαση»** της επικοινωνίας (φιλικά, εχθρικά, ερωτηματικά, αδιάφορα, ενθαρρυντικά κ.α.)
- ☐ Δίνουμε στις λέξεις το νόημά τους επιλέγοντας το κατάλληλο ύφος. Πχ. διαφορετικό **συναίσθημα** στις λέξεις **«επενδύσεις» και «μάννα»**

### 5. Παύσεις

- ☐ Αναγκαστική, (ανάσα)
- ☐ Νοηματική, (σημεία στίξης)
- ☐ Ψυχολογική (αμηχανία)
- ☐ **Παύσεις με σημασία. Πριν και μετά! (ΕΜΦΑΣΗ)**

## 6. Τονισμός φωνής

- ☐ Απλός: Όπου δηλαδή τονίζεται κανονικά η λέξη
- ☐ Δυναμικός: «Περιγραφή» των σημείων στίξης
- ☐ **Εμφαντικός ή Σημαντικός: «Αξία» σε μια λέξη ανάλογα με νόημα** (πχ. διαφορετικοί τονισμοί στις λέξεις «σήμερα παρακολουθούμε σεμινάριο», δίνει διαφορετικό νόημα)
- ☐ **Επιτονισμός ( Falling / Rising intonation)**

## 7. Χειρονομίες

Εξω-γλωσσικά στοιχεία: **Προσθέστε χειρονομίες, Ενισχύστε το μήνυμα**

- ☐ **Συγχρονίζονται** με το ρυθμό της ομιλίας και υποβοηθούν την φωνητική απόδοση
- ☐ **Δυναμώνουν το μήνυμα** – προσθέτουν οπτική πληροφορία που εντυπώνεται
- ☐ Αυξάνουν την **συναισθηματική επιρροή** του ομιλητή στο κοινό
- ☐ Δείξτε τον αριθμό, αν είναι από **ένα έως δέκα**
- ☐ «Δείξτε» την **Αύξηση, το Μικρό, το Μεγάλο**

## ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ:



“Κάποιος μπορεί να έχει την καλύτερη ιδέα στον κόσμο - εντελώς διαφορετική και πρωτότυπη - αλλά αν δεν μπορεί να πείσει αρκετά άλλους ανθρώπους, δεν έχει σημασία”

*Gregory S. Berns, καθηγητής ψυχιατρικής*

## Don't!

Δεν διαβάζουμε την παρουσίαση. Ποτέ δεν διαβάζουμε την παρουσίαση. Και ποτέ δεν διαβάζουμε λέξη προς λέξη (εκτός αν... Εκτός αν θέλουμε να δώσουμε ΕΜΦΑΣΗ)

Γιατί όχι:

- Ξέρουμε ότι όσοι μας παρακολουθούν διαβάζουν σίγουρα πιο γρήγορα από όσο μιλάμε εμείς

- Οι τίτλοι, τα τηλεγραφικά κείμενα στα bullet points ή/και οι εικόνες, μας βοηθούν να θυμηθούμε τι θέλουμε να πούμε και με ποια σειρά, όχι για να τα διαβάσουμε

## Don'ts!

- ❑ Δεν στηριζόμαστε στο πόντιουμ, ούτε το κρατάμε
- ❑ Δεν κουνιόμαστε νευρικά
- ❑ Δεν μένουμε ακίνητοι (γιατί όταν κινούμαστε βοηθάμε την διακύμανση της φωνής και τις χειρονομίες)
- ❑ Δεν χρησιμοποιούμε την ίδια χειρονομία συνέχεια
- ❑ Δεν χρησιμοποιούμε υπερβολικές χειρονομίες
- ❑ Δεν σταυρώνουμε τα χέρια μας μπροστά από το στήθος μας
- ❑ Δεν σκύβουμε στο μικρόφωνο
- ❑ Δεν σηκώνουμε το πηγούνι
- ❑ Δεν ανακατεύουμε τις σημειώσεις μας
- ❑ Δεν διορθώνουμε τα ρούχα μας και δεν παίζουμε με τη γραβάτα μας, ή άλλα αξεσουάρ
- ❑ Δεν βάζουμε τα χέρια στις τσέπες μας
- ❑ Δεν γυρνάμε την πλάτη μας
- ❑ Δεν παίζουμε με το pointer, με το στυλό μας, με τα ...κλειδιά μας

## ΤΕΛΙΚΩΣ - Άριστος Παρουσιαστής / Ομιλητής

1. Προετοιμασία παρουσίασης και ομιλίας + πρόβα – λαμβάνοντας υπόψη:
  - ❑ *Τον θεατή / ακροατή*
  - ❑ *Την εισαγωγή / να τραβάμε την προσοχή πρώτη εντύπωση!*
  - ❑ *To story telling που πρέπει να Αξιοποιούμε*
  - ❑ *Τα «εργαλεία» του πρωταγωνιστή που πρέπει να έχουμε σε ισορροπία*
  - ❑ *Τις διάφορες τεχνικές και τους κανόνες (Bullets κλπ)*
2. Κάνουμε μια άσκηση καθαρότητας φωνηέντων. (Για καθαρή άρθρωση)
3. Πριν ξεκινήσουμε, παίρνουμε μια γρήγορη βαθιά ανάσα (εισπνοή / εκπνοή).
4. Δίνουμε έμφαση στις σημαντικές λέξεις. Προσέχουμε την ένταση, και τον τόνο μας
5. Συγχρονίζουμε τις χειρονομίες μας με το ρυθμό της ομιλίας σας.
6. Προσέχουμε το ακροατήριό μας (αν το βλέπουμε)
7. Διάδραση που διατηρεί την ενεργητική ακρόαση



8. Dos and Donts
9. «Δωράκι» στο τέλος (ακολουθεί 😊)



**Ξαναβήκα, Φενγάρι  
εμβειρία, Πέμπτη, Κόζμος,  
κουνάβγια  
συναρητήρια, ανδίπαλος**

**Για όσους αγαπούν την ελληνική γλώσσα**

[https://issuu.com/postoeipes/docs/pws\\_to\\_eipes\\_e-book\\_mones\\_dexies\\_s](https://issuu.com/postoeipes/docs/pws_to_eipes_e-book_mones_dexies_s)

<https://www.dwrean.net/2018/09/pos-to-eipes-ebook.html>