

Prezentacja pod presją

Kategoria kompetencji: Umiejętność zarządzania stresem

Opis:

Ćwiczenie w formie krótkiej prezentacji, mające na celu pomoc uczestnikom w doskonaleniu umiejętności regulacji emocjonalnej, segregowania myśli oraz radzenia sobie z presją w warunkach symulujących wysoki poziom stresu.

Kategoria ćwiczenia:

Indywidualne, stacjonarne, krótkie, łatwe do przygotowania, jednorazowe

Główne kompetencje:

Umiejętność działania pod presją, odporność

Inne kompetencje (inna kategoria):

Precyzja komunikacyjna, elokwencja, pewność siebie

Zasoby i uwagi praktyczne:

Lista różnych tematów prezentacji, Stoper

Szacowany czas:

15 minut na uczestnika

Opis ćwiczenia krok po kroku:

Krok 1: Prowadzący wyjaśnia uczestnikom zadanie, informując, że każdy z nich wygłosi krótką, improwizowaną prezentację na losowy temat, w warunkach wysokiego stresu. Przydziela im tematy i daje 5 minut na przygotowanie, zachęcając do skupienia się na kluczowych punktach, bez szczegółowego planowania.

Krok 2: Podczas ćwiczenia każdy uczestnik wygłasza 2–3-minutową prezentację. W trakcie wystąpienia wprowadź losowe przerwy, przeszkadzajki, aby zasymulować warunki stresowe, co pozwoli sprawdzić ich zdolność do utrzymania koncentracji, regulowania emocji i zarządzania reakcjami, aby kontynuować prezentację bez zakłóceń.

Krok 3: Po każdej prezentacji poproś grupę o udzielenie konstruktywnej informacji zwrotnej, zwracając uwagę na to, jak uczestnik poradził sobie z przerwami i presją. Zadaj pytania, które pomogą uczestnikom refleksyjnie ocenić swoje wystąpienie i wskazać obszary do poprawy.



Processing Questions:

Jak się czułeś/aś, gdy w trakcie prezentacji pojawiły się przeszkadzajki lub ograniczenia czasowe?

Czy udało Ci się utrzymać koncentrację na temacie, mimo napotkanych trudności?

Jak poradziłeś/aś sobie ze stresem lub frustracją podczas wystąpienia?

Czy zastosowałeś/aś jakieś strategie, które pomogły Ci zachować spokój pod presją?

Co zmieniłbyś/łabyś następnym razem, by lepiej radzić sobie w podobnych sytuacjach?



Tematy prezentacji

Znaczenie nauki drugiego języka	Jak zarządzać stresem w życiu codziennym?
Zalety spędzania czasu na świeżym powietrzu	Dlaczego każdy powinien nauczyć się podstaw gotowania
Jak media społecznościowe wpływają na poczucie własnej wartości?	Znaczenie planowania budżetu i planowania wydatków
Wady i zalety pracy/nauki zdalnej	Wskazówki dot. Budowania silnych relacji
Wpływ muzyki na nastrój i emocje	Korzyści płynące z regularnego snu
Dlaczego ćwiczenia fizyczne są niezbędne dla zdrowia psychicznego?	Skutki zmian klimatycznych dla codziennego życia
Dlaczego kreatywność jest ważna w rozwiązywaniu problemów?	Jakie są cechy dobrego lidera?



Korzyści płynące z wolontariatu w Twojej społeczności	Jak technologia zmienia system edukacji?
---	--

Pytania i przeszkadzajki

Podsumuj swoją prezentację w trzech kluczowych punktach	Masz 30 sekund na zakończenie prezentacji
Zakończ główne punkty w ciągu następnych 10 sekund	Zmień stronę. Opowiedz teraz o przeciwnej stronie swojego argumentu
Skoncentruj się na korzyściach lub wyzwaniach związanych z tematem	Jak wyjaśniłbyś to młodszymi słuchaczom?
Zrób 5-sekundową przerwę, a potem kontynuuj z nowym przykładem	Zatrzymaj się na chwilę, aby wrócić do ostatniego punktu
Wstań i kontynuuj prezentację	Przenieś się w inne miejsce w pokoju, zachowując ciągłość prezentacji
Mów głośniej, jakbyś przemawiał do większej publiczności	Gdybyś miał/a tylko jedno zdanie, aby nas przekonać, co byś powiedział?
Czy możesz rozwinąć, dlaczego to jest ważne?	Użyj gestów, aby podkreślić swoje punkty



Wyobraź sobie, że przyjaciel kwestionuje twoje zdanie. W jaki sposób byś odpowiedział/a?	Co powiedziałbyś/łabyś komuś, kto się z Tobą nie zgadza?
Podaj przykład kontrargumentu	Zadaj pytanie publiczności, aby zaangażować ją w temat
Proszę, wyjaśnij główny punkt używając prostych słów	Czy możesz powtórzyć swoją myśl dla jasności?

