



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Građevinski i arhitektonski fakultet Osijek  
Diplomski sveučilišni studij  
Građevinarstvo



Uvod u znanstveni rad

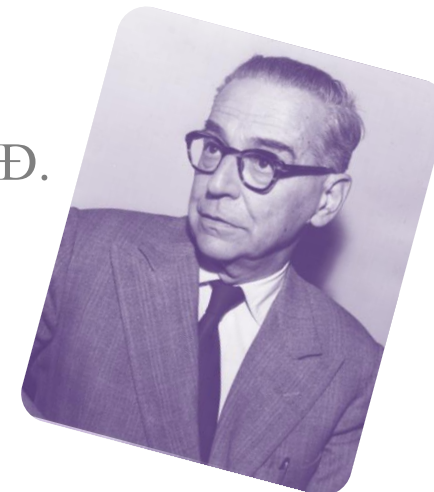
# IZLAGANJE I OBRANA ZNANSTVENOG RADA



DOC. DR. SC. DAVORIN PENAVALIĆ, DIPL. ING. GRAĐ.

Učionica 0.3, od 14:00 do 18:00 sati

Osijek, ponedjeljak, 11. ožujka 2019. g.



# Sadržaj

## *Osnovni čimbenici pri pripremi izlaganja*

- govornički trokut
- smjernice za uspješnu komunikaciju
- okolnosti
- slušateljstvo
- konstrukcija izlaganja (primjer)

Da



Ne



Da

# Sadržaj

## *Ispravno prenošenje poruke*

- usmjeravanje izlaganja / slušateljstva prema željenom cilju
- osvještavanje
- vizualna pomagala
- kako se ponašati pri nepriličnim okolnostima tijekom i nakon izlaganja

# Govornički trokut



*Predmet*

*govornik*

*slušateljstvo*

# Ledenjački prikaz (model)

Sadržajni čimbenici

Činjenice  
Raščlamba  
Znanje

Odnosni čimbenici

POVJERENJE  
samopouzdanje  
vjerodostojnost  
jedinstvenost, poštovanje,  
sigurnost

NEPOVJERENJE, nesigurnost, područje / moć,  
skriveni postupci, sukobi, napadi, STRAH



7/8

# Tri glavna okruženja

1. *sastanak radne grupe / skupine*
2. *obrana*
3. *znanstveni skup / simpozij / konferencija / kongres*

# Tri čimbenika uspješne komunikacije

1. **izlagač:** samopouzdanje („*poznajem svoje prednosti!*“, „*imam sposobnost i želju nešto zanimljivo prenijeti!*“)
2. **predmet:** ispravan / profesionalan stav (znanje, komunikacijska sredstva)
3. **slušateljstvo:** poštovanje („*koliko je znanje slušateljstva?*“, „*što bi slušateljstvu bilo zanimljivo čuti?*“)



# Tri čimbenika uspješne komunikacije

- 1. izlagač:** samopouzdanje („*poznajem svoje prednosti!*”, „*imam sposobnost i želju nešto zanimljivo prenijeti!*”)
  - **samopouzdanje utječe na / povezano je s:**
    - **karizma** (naklonost drugih, dar, ne može se utjecati na nju)
    - **vjerodostojnost**, izvornost
    - pristupačnost
    - moć uvjeravanja
    - samostalnost
    - motivacija, **entuzijazam** (intenzivan osjećaj volje ili oduševljenja)
  - **pomoću samopouzdanja u mogućnosti smo:**
    - *vidjeti izlaganje kao dobru prigodu*
    - *istaknuti vlastita akademska postignuća*



# Tri čimbenika uspješne komunikacije

2. *predmet*: ispravan / profesionalan stav (znanje, komunikacijska sredstva)

▪ *znanje*:

- poznavanje predmeta / područja teme i konteksta (povezanost, suvislost, veza – povijest, značaj i problemi)
- poznavanje snage i slabosti svojih tvrdnji (argumenata)
- osviještenost o ciljevima
- poznavanje slušateljstva
- poznavanje okolnosti

▪ *pomoću samopouzdanja u mogućnosti smo*:

- jasna konstrukcija
- jasna poruka
- usmjerenje
- jezične vještine, artikulacija (izgovor glasova, dobar ili loš), prikladna brzina

# Tri čimbenika uspješne komunikacije

3. **slušateljstvo**: poštovanje („*Koliko je znanje slušateljstva?*”, „*Što bi slušateljstvu bilo zanimljivo čuti?*”)
- društvene vještine: doticaj, razgovor, međuodnos (interakcija)
  - naglasak na „*mi*”
  - naglasak na potrebama i zanimanju
  - pomoć drugima spasiti obraz
  - **empatija** (psih. sposobnost razumijevanja značenja i značajnosti emocija i ponašanja druge osobe, uživljanje u tuđe emocionalno stanje) posebno bitna u razvoju djeteta do 4. g.
  - aktivna pažnja
  - vještine slušanja i ispitivanja / propitivanja
  - ne-govorni doticaj / utjecaj
  - **neovisnost o osobnom stanju**

# Tri glavna koraka u pripremi izlaganja

## Pregled



**1. mjerna vrpca:**  
*prouči okolnosti*

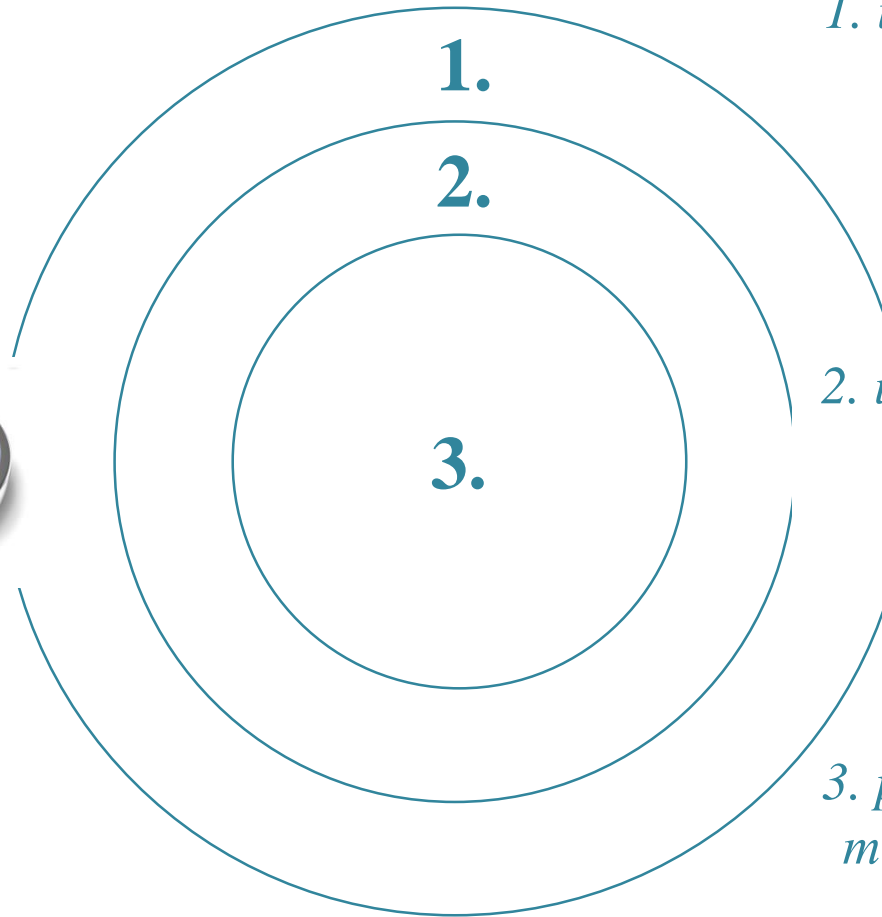


**2. kompas:**  
*upoznaj slušateljstvo*

**3. pamćenje:**  
*pripremi tekst,  
posloži podatke*



## ŠTO RAZMATRATI (1. i 2.)?



*1. utvrditi razinu prikladne komunikacije u tom okruženju*

*2. utvrditi razinu prikladne komunikacije s tim slušateljstvom*

*3. pokazati profesionalne i metodičke vještine (tekst)*

## ŠTO UKLJUČITI (3.)?

# 1. korak (mjerna vrpca: okolnosti)

## *Kontekst (misaona cjelina, povezanost)*

- osobe koje važnosti će biti prisutne
- drugi izlagači
- vlastiti status
- prilagođavanje / usklađivanje vremena (timing): koliko dugo mi je dopušteno govoriti?, kada i koji sam na redu?
- sadržaj: koja je svrha događaja / prigode? (opća, posebna)



# 1. korak (mjerna vrpca: okolnosti)

## *Fizički uvjeti*

- veličina i oblik prostora
- razina buke
- potreba za mikrofonom?
- drugi mediji i oprema
- podij (povišeno govorničko mjesto)
- koliko se možete kretati?
- poredak sjedišta (povjerenstvo, slušateljstvo)
- vlastita vidljivost; moguć kontakt očima?
- udaljenost do slušateljstva
- način odijevanja



*Pregledom ovih stavki imati ćete jasan uvid u okolnosti u kojima ćete izlagati vaš rad.*

# 1. korak (mjerna vrpca: okolnosti)

*Što je ključna svrha u pridavanju pažnje ovim koracima?*

- osobi ciljevi
- nositi se s napetosti i nesigurnosti (anksioznost) – povećati sigurnost u sebe
- poboljšati osjećaj vladanja okolnostima
- prilagoditi okolnosti potrebama: vlastitim i od slušateljstva



# 1. korak (mjerna vrpca: okoln



## *Kako pripremiti izlaganje?*

- podloge? koliko? broj slušatelja (dodati 10 – 15 %)
- drugi rukopis odložiti na drugo mjesto
- saznajte gdje ćete točno održavati izlaganje
- oprema: radi li? (projektor, video zapisi, itd.)
- voda!
- vrijeme: doći 20 min ranije. tada: provjeriti opremu i osvjetljenje, prozračiti prostor, posložite svoje stvari, pripremite podloge (kopije stranica...)

## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

### *Slušateljstvo i okruženje*

- koliki je broj slušatelja?
- *opće raspoloženje? (uključiti različita stajališta / sukobe unutar slušateljstva, osobna i stručna)*
- opća / uvriježena mišljenja?  
mjerodavnost / priznata stručnost / sposobnost (kompetencija) u vlastitom području istraživanja?
- stanje umora: koliko su ljudi umorni u trenutku vašeg izlaganja?
- postoje li ometajući čimbenici?





## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

### *slušateljstvo i Vaša / tvoja poruka*

- tko su osobe u slušateljstvu?
- *tko je u slušateljstvu vrlo važan? tko odlučuje jeste li bili uspješni?*
- tko je slušateljstvo u odnosu na vašu temu?
- kako si povezan sa svojim slušateljstvom i koju poruku želiš poslati?

### *u koju svrhu?*

- postizanje osobnih ciljeva?
- saznajte očekivanja
- *stvoriti dobru povezanost / mrežu suradnika*

## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

*govor tijela: što (ne) raditi na podijumu*  
*što je govor tijela?*

*misao → pokret → riječi*



*fizička sigurnost ← → emocionalna sigurnost*

## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

### *Što je govor tijela?*

- 1. pokreti:** svaki pokret treba imati početak i kraj. gledaj kamo ideš? ne dodiruj lice, vrat ili kosu,, jer su to znakovi nesigurnosti i niske razine pripremljenosti.
- 2. stav:** položaj ruku iznad struka (kontakt), položaj ruku ispod struka (sigurnost)
- 3. geste:** ruke i dlanovi! privlačenje pažnje, podvlačenje. izražavajte se na ovaj način!
- 4. izraz lica:** zadržavajte kontakt očima sa slušateljstvom, smiješak (izbjeći nesigurnost, mrgodnost, ravnodušnost)
- 5. glas:** zvuk, jakost, brzina, povišavanje i snižavanje glasa (stanke, vrste rečenica)

**CILJ: KONGRUENCIJA** (lat. *congruentia*  $\approx$  *congruens* ← *congruere*: *sastati se, uklopiti se*)

## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

### *Stav – vidljivost?*

- ***stajajući položaj:*** ruke, položaj, stol, nemojte stajati na petama, noge čvrsto na zemlji nisu samo izreka već omogućavaju sigurnost
- ***sjedeći položaj:*** sjednite što je dalje moguće u stolicu s oba stopala čvrsto na tlu. ruke staviti na stol (ako su ispod, ramena su slegnuta, tijelo ne može biti uspravno)

***Upamtite: put do podija i nazad je dio vašeg javnog prikazivanja! Gledajte u slušateljstvo! Ne žurite. Pazite na kretanje.***

- ***pozitivna napetost (pažnja ka publici)***
- ***pokažite doslovno vaše stajalište odnosno uvjerenje!***

## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

*Koje osobine bi ste pripisali ili istaknuli kod ovih osoba?*



*Mustafa Kemal  
Ataturk*



*Winston Churchill*



*Nelson Mandela*



*Nick Vujičić*

## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

Al Pacino, Miris žene, 1992. g. (<https://www.youtube.com/watch?v=lcj1wMZRitI>)

- integritet (privrženost određenim vrijednostima i ponašanjima)?
- karakter (postojanost uvjerenja i dosljedno ponašanje)?
- principijelnost (poštivanje načela)?

*Komu se obraća pukovnik Frank Slade (Al Pacino) tijekom govora braneći studenta Charlija Simmsa (Chris O'Donnel) svjedoka događaja kojim je narušen ugled jednog nastavnika?*

## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

### *Geste*

- *nemojte se pridržavati za nešto!* ruke trebaju izgledati opuštene. budite otvoreni (ruke, dlanovi) s pozitivnim stavom „*voila*”
- izbjegavajte doticati lice i vrat (znak nesigurnosti, laži i niske razine pripremljenosti)
- ruke naprijed!

### *Ruke možete koristiti kada*

- *pokazujete (izbjegavajte pokazivače – drhtanje ruku)*
- *naglašavate*
- *konstruirate*

*Test s punom šalicom  
kave*



## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

***kontakt očima:*** radite to često, prema pojedinim osobama (osobama koje se osjećaju kako ih se govor izravno dotiče)

***izraz lica:*** nemojte se stalno smiješiti

***glas i ton (odaje motivaciju, entuzijazam):***

- govorite zadnjem redu!
- izbjegavajte prenaplašen i brz govor
- govorite što je jasnije moguće!
- upotrebljavajte raznolikost jačine tona



## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

- *govor tijela – krajnji cilj: skladnost = govor tijela i govorno izražavanje govore istu priču → vjerodostojnost*
- *ljudi vjeruju onome što im govori tijelo! Razlog tomu je vrlo star. PORUKA TIJELA JE 5 PUTA SNAŽNIJA!*

## 2. korak (kompas: slušateljstvo)

### *5 ključnih pitanja za pripremu izlaganja o bilo čemu:*

- 1. tema:* o čemu govorim? (objektivni sadržaj)
- 2. cilj:* što želim postići? (određuje medij, jezik, izbor informacija)
- 3. sadržaj:* što ću točno uključiti u izlaganje? (određeno temom, povezanošću i cjelovitošću, slušateljstvu i cilju)
- 4. konstrukcija:* kako posložiti sadržaj?
- 5. izlaganje:* kako predstaviti sadržaj?



# 3. korak (konstrukcija teksta)



*Konstrukcija: uvod, tijelo, zaključak*

## *1. uvod*

izazovi:

- a) **pronaći zanimanje:** pridobiti pažnju slušateljstva, citati, provokativne hipoteze (nije se srušila niti jedna građevina koja prethodno nije stajala), povijest / primjer / trenutni događaj / pitanje*
- b) **korisnost:** motivirati slušateljstvo odgovarajući si na sljedeća pitanja:*
- *zašto me ljudi slušaju?*
  - *koja nova gledišta nudim?*
  - *zašto bi me ljudi slušali umjesto pročitali moj rad?*

# 3. korak (konstrukcija teksta)



## *Koristi mogu biti na različitim razinama (s osvrtom na znanost):*

- ostvarujete li mogućnost napredovanja?
- vrednujete li hipotezu, tj. povećavate sigurnost?
- razjašnjavate li kontroverzna stajališta / raspravu?
- nudite li nova rješenja (hipoteze, rezultate)?

## *c) Pružite smjernice: motivirati slušateljstvo odgovarajući si na sljedeća pitanja:*

- o čemu ćete govoriti?
- čemu težite s vašom temom?
- napravite kontekst (paradigma)! (istražite mišljenja drugih govornika, koja su uvjerenja slušateljstva, ...)

# 3. korak (konstrukcija teksta)

*Metoda: „zoomin in” iz ptičje perspektive tj. iz šireg konteksta do vlastitog istraživanja*

1. povećanje zanimanja
2. izražavanje značajnosti
3. određivanje granica izlaganja

*Primjer: spavanje - neuroznanost*



# 3. korak (konstrukcija teksta)

*Konstrukcija: uvod, tijelo, zaključak*

## *2. Tijelo:*

- *središnje tijelo je najsloženiji dio svakog izlaganja*
- *omogući jasnu konstrukciju!* (bez bilješki, samo najnužnije informacije)
- *uključi najviše tri gledišta / tvrdnje.* (klasična znanost: postupak / pokus / rezultati / zaključak / rasprava i vrednovanje: što znači to što sam upravo rekao?)

# 3. korak (konstrukcija teksta)

- *poredak tvrdnji (2 – 3 – 1):*
  - druga (pažnja i zanimanje)
  - najslabija (treba biti uključena)
  - najjača (ostaje najviše u sjećanju)
- *drugi mogući poredak tvrdnji je kronološki, logički, itd.*

# 3. korak (konstrukcija teksta)



*Konstrukcija: uvod, tijelo, zaključak*

## *3. Zaključak:*

- *sabiranje!*
- *„take-home message”*
- *imati na umu: prvi dojam je ključan, a posljednji dojam ostaje u sjećanju slušateljstva*
- *u savršenom slučaju, zaustavljate se s onim s čim ste započeli!*
- *„zooming out”: od vlastitog istraživanja do šireg konteksta*
- *u ovom trenutku vaše izlaganje je pravilno konstruirano i istaknuto je što je važno u izlaganju teme*



# 3. korak (konstrukcija teksta)

*naslov:*

*„take-home message“:*

## *UVOD*

Usmjeravanje – korist – zanimanje

# 3. korak (konstrukcija teksta)

## *TIJELO*

### *gledište 1:*

zaključak / prednost:

### *gledište 2:*

zaključak / prednost:

### *gledište 3:*

zaključak / prednost:

# 3. korak (konstrukcija teksta)

## *ZAKLJUČAK*

ponavljanje / sabiranje

„take-home message”

„zooming out”

*Zamolba slušateljstvu za postavljanjem pitanja*

# Način prenošenja poruke: usmjeravanje

## 1. *Budite susretljivi! Ponavljajte i podsjećajte slušateljstvo na konstrukciju teksta*

- vaše slušateljstvo vas treba pratiti (*sažimajte, obznanjujte, podsjećajte na konstrukciju teksta, komentirajte*)
- npr.:
  - „kako sam rekao na početku ...”,
  - „postoje tri razloga za to: ...”,
  - „sada ću dati odgovor na treće pitanje, posebno ...”,
  - „pokazao sam kako ...”,
  - „ova hipoteza proturječi činjenici ...”,
- usporedno se aktivno koristite vizualnim pomagalom tijekom cijelog izlaganja, npr.: grafikon tri pokazuje ...

# Način prenošenja poruke: usmjeravanje

2. *budite štedljivi na riječima, ali ne na razumijevanju!*
- *izgovarajte kratke rečenice* (ne više od 15-18 riječi)
  - izgovarajte jednostavne rečenice (npr. manje zavisnih rečenica)
  - koristite stručne pojmove, ali izbjegavajte posuđenice!
  - izbjegavajte kratice!
  - izbjegavajte primjenu previše statističkih i drugih brojčanih podataka (osim ako je neophodno)
- *Ako niste u mogućnosti sadržaj vašeg izlaganja izraziti jednostavnim riječima, znači da ga niste u potpunosti savladali!*

# Način prenošenja poruke: usmjeravanje

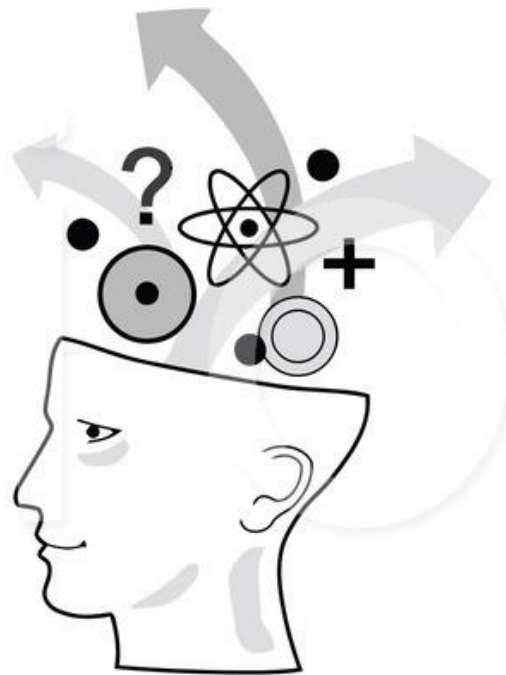
3. *ne više od tri gledišta / tvrdnje!*

4. *naznačite jasno što je vaš doprinos!*

- što je postignuto?
  - što je novo?
  - što je drukčije?
  - gdje još preostaje nešto istražiti?
- 
- *svrha je stvaranje temelja za raspravu nakon izlaganja i usmjeravanje slušateljstva*

# Način prenošenja poruke: zanimanje

- *slušateljstvo i opažanje: putevi*
- *pretpostavka:* svaki slušatelj ima dva načina opažanja i dva razloga / potrebe za tim, a na koje je potrebno obratiti pažnju
- *biološki razlozi:* potrebe / načini opažanja u uzajamnoj su vezi s desnom i lijevom polutkom mozga



illustrations of.com #33977

# Način prenošenja poruke: zanimanje

- **L:** racionalna inteligencija, statička (nepromjenjiva) perspektiva, analiza, intelektualni kapacitet, planiranje, organizacija – *pojedinacni, izolirani elementi i činjenice - SPOSOBNOST*
- **D:** EMOCIONALNA INTELIGENCIJA, relativna perspektiva, intuicija, razumijevanje, sviđanje, identifikacija, osjetilni dojmovi, iskustvo – *kontekst, šira slika – EMOTIVNA GLEDIŠTA*
- **CILJ JE POTAKNUTI SINERGIJU (SUKLADNOST) OBJE POLUTKE MOZGA**



# Način prenošenja poruke: zanimanje

- *kako se obratiti određenoj polutki mozga?*
- *koristite identifikaciju:* od ja ka mi
- *izgrađujete osjećaje:* budite pozitivni (entuzijazam), mijenjajte ton glasa (ne smije biti monotono)!
- *postavljajte pitanja (ako je moguće):*
  - ohrabrujete razmišljanje i stvarate odnos
  - izbjegavajte preopćenia i previše posebna pitanja
  - retorička pitanja (bez odgovora)
  - nakon svakog pitanja napravite stanku



# Vizualna pomagala: stranice / dijapozitivi (*engl. slides*)

## *S gledišta slušateljstva:*

- obrađivanje teksta: uglavnom *lijeva* polutka
- obrađivanje slika: uglavnom *desna* polutka
- obje polutke mogu raditi istovremeno ako ima dovoljno glavne memorije
- stranice i govor izlagača trebaju biti podudarni
- ako nisu...
  - preopterećivanje slušateljstva i izazivanje „*tilt*” učinka
  - informacije se ne mogu obraditi i mozak se gasi „*switch off*”, odnosno gubite pažnju slušateljstva



# Vizualna pomagala: stranice / dijapozitivi (*engl. slides*)

## *S gledišta izlagatelja:*

- stranice predstavljaju vašu **sigurnost**: pomažu pratiti slijed, osobito ako nemate pripremljen rukopis iz kojeg čitate, dobri podsjetnici!
- **iskušenje**: napadne i pretjerano „svjetlucave” stranice ne zamjenjuju kvalitetu sadržaja!
- **rizik**: više truda uloženog u izradu stranica izlaganja nego u način izlaganja vodi k lošem izlaganju i kontaktu sa slušateljstvom!
- dobri izlagatelji otkrivaju poruku iza svake stranice te ispravno koriste vizualnu podršku kako bi naglasili određene stavke



# Vizualna pomagala: stranice / dijapozitivi (*engl. slides*)

## *Kako stručno koristiti stranice?*

- provjerite unaprijed: kamo ostaviti stvari?, možete li se kretati i kamo? je li računalo ispravno?, mogu li osobe u posljednjem redu pročitati tekst sa stranica (određuje veličinu slova)?



# Vizualna pomagala: stranice / dijapozitivi (*engl. slides*)

## *Stranice bi trebale:*

1. biti pažljivo pripremljene (bez gramatičkih pogrešaka, bez neurednih i nečitkih ilustracija, itd.)
2. biti jednostavne (slušateljstvo ima ograničen kapacitet (pregledajte podatke + slušanje je previše teško), jedna stavka / tvrdnja po stranici s malo teksta
3. u skladu s tijekom izlaganja
4. sadržavaju „*take-home message*”
5. sadržavaju zahvale (na početku)



# Vizualna pomagala: stranice / dijapozitivi (*engl. slides*)

## *Stranice koristite:*

- Kako bi ste istaknuli informacije ili produbili razumijevanje, kako bi ste ilustrirali i naglasili, privukli pažnju na što i objasnili, usmjeravali i sabirali informacije
- Usmjerite se k odgovoru na pitanje „Što slušateljstvo može naučiti iz ovoga?”
- S jasnom konstrukcijom: one vam pomaže, a nisu to kako bi dodatno opteretile slušateljstvo
- S ograničenim brojem podataka
- Kako bi ste prenijeli *ključnu poruku* „take-home message”

# Vizualna pomagala: stranice / dijapozitivi (*engl. slides*)

## *Izgled stranica:*

- identitet ustanove
- kratki naslovi
- *najviše 10 – 12 riječi u retku i najviše 60 % prostora*
- najmanje 18 pt veličina slova i znakova
- rijetko naglašavajte
- ne ispisujte svoje podatke na stranice, dovoljno je na naslovnoj stranici!
- *koristite boje (umjereno) kako bi ste naglasili dio teksta (ista boja uvijek za isti karakter tvrdnje, npr. crveno = problem)*
- *jasni kontrast (preporučljiva je bijela podloga)*
- smanjite složenost primjenom grafikona umjesto tablica

# Vizualna pomagala: stranice / dijapozitivi (*engl. slides*)

## *Kako izložiti stranice:*

- pobrinite se da svi jasno vide što je na njima
- pobrinite se da svi mogu u kratkom vremenu shvatiti što ste htjeli prikazati
- sve objasnite (stoga umanjite složenost!)
- nemojte se vraćati na prethodnu stranicu, već ju jednostavno kopirajte
- oprezno s internetskom vezom (ako vam je potrebna poveznica)
- pripremite si kopije izlaganja i pošaljite si na e-mail
- *ne čitajte sa stranica ili gledajte prema zidu*
- *ne okrećite leđa slušateljstvu*
- *zadržavajte kontakt sa slušateljstvom (pogled)*





# Kako se nositi s neugodnim okolnostima tijekom i poslije izlaganja?

## *Tijekom izlaganja:*

- zastajkivanja (gubitak sintakse): nastavite govoriti, jer nitko nije savršen, osim ako je rečenica nerazumljiva. u tom slučaju ju ponovite!
- pogriješili ste u izgovoru određenog pojma: ponovite ispravno!
- ne možete se sjetiti ispravne riječi: izjasnite se drukčije ili pogledajte podsjetnik!

*Na ovaj način ostavljate pozitivan i prijateljski dojam (osim ako je to više pravilo nego iznimka!)*



# Kako se nositi s neugodnim okolnostima tijekom i poslije izlaganja?

## *Problemi sa sadržajem izlaganja:*

- uobičajeno ih nema, ako je to vaše područje istraživanja / rada
- *„zamračenje” nastupa tijekom izlaganja zbog navale adrenalina kada je tijelo u stanju visoke pripravnosti. rijetka su, ali se događaju!*
  - *kako si pomoći?* napravite kratki stanku uzimajući čašu vode ili udahnite, kako slušateljstvo ne bi primijetilo! nakon toga nastavite. Dodatno, možete se vratiti na prethodni tekst, dok se pamćenje ne povrati.
- *propust! zaboravili ste izreći nešto vrlo važno!*
  - jedino vi znate 😊 spomenite kasnije, ali ne u zaključku!

# Kako se nositi s neugodnim okolnostima tijekom i poslije izlaganja?

## *Pitanja tijekom izlaganja?*

- ako su dozvoljena od vas ili pravila na npr. znanstvenom skupu (rijetko)
- budite oprezni s vremenom, ako su pitanja tijekom izlaganja dozvoljena
- ako je pitanje preuranjeno obzirom na konstrukciju izlaganja, tako i objasnite
- korisno je tijekom predavanja u određeno vrijeme (nakon poglavlja), ali u slučaju izlaganja na skupu i tijekom obrane bolje ih je imati nakon izlaganja

# Kako se nositi s neugodnim okolnostima tijekom i poslije izlaganja?

## *Rasprava nakon izlaganja?*

- nužno je za razvoj osobe / istraživača: putem njih se znanje gradi, ispravlja, i može voditi do novih spoznaja i smjernica (u principu)

## *Zašto su također nužne?*

- dio izlaganja se nije mogao dobro razumjeti!
- potrebno je usmjeriti se na određeni pojam!
- dio je izlaganja nedovoljno objašnjen?
- saznajemo tuđe mišljenje!

# Kako se nositi s neugodnim okolnostima tijekom i poslije izlaganja?

- *preporuke*
- *pažljivo slušajte i napravite stanku prije odgovora!*
- usmjerite se na objektivni dio odgovora (stručni stav) npr. **u redu je izreći:** hvala vam što ste spomenuli. hvala, nisam upoznat s radom kojeg ste spomenuli. **nije u redu:** ne, to mi nije bilo potrebno. *želite reći da ja to ne znam (napad!) ili „to vi sigurno ne znate točno!”*
- *nemojte shvaćati osobno i izbjegavajte sukob, čak i kada je namjera jasno takva (ne uzvraćajte jednako)*
- svaki dojam dominacije i superiornosti uzrokuje obrambeni stav. postaje teže vašem suparniku prihvatiti vaš stav i odgovore (ne povlačite se u sebe!)
- *gajite samopoštovanje i poštovanje!*

# Kako se nositi s neugodnim okolnostima tijekom i poslije izlaganja?

- *preporuke*
- *nemojte sami interpretirati pitanje, ako ga niste ispravno razumjeli, već zatražite da vam se ponovi!*
- postavite granice, ako je više osoba uključeno u raspravu s jednakom namjerom odnosno, ako komentari nisu činjenični! ako je očito, više nije potrebno biti objektivan. pitajte: „*što je zapravo cilj vašeg pitanja?*”, „*prekidate me već treći put!*”, „*molim vas dopustite mi završiti!*”
- *idiosinkrazija*: nesnošljivost prema drugoj osobi, krajnja odbojnost prema kome, odvratnost prema kome, alergičnost na koga
- *introspekcija*: samoispitivanje, samoopažanje (pojava sujete onemogućava čeonio dio mozga koji omogućava introspekciju)

# Kako se nositi sa strahom od javnog nastupa

- *strah je neizbježan! to znači da vam se tijelo priprema za važne okolnosti (pobuđuje pažnju)*
- dobro se naspavajte, pojedite 1-2 banane, izbjegavajte alkohol, kavu i cigarete, lijekove, imajte pri ruci vodu, duboko dišite (opušta glasnice i mišiće!)
- druge osobe obično ne vide kako se vi osjećate, tako da vaš strah ne trebate spominjati
- budite sasvim sigurni u sadržaj i svrhu vašeg izlaganja
- izvježbajte dobro prvih nekoliko rečenica
- pretpostavite da vas slušateljstvo poštuje i usredotočite se na vaš glas
- *vježbajte, vježbajte i dišite 😊*



Da



Ne

Ne



Da



Ne

Da





# Literatura

- Kluempers, J. 2011. *Scientific Presentation*. Ruhr-Universität Bochum, Bochum, Njemačka
- Alley, M. 2003. *The Craft of Scientific Presentations*. Springer.
- Reynolds, G. 2011. *The naked presenter*. New Riders.

*Zahvaljujem Vam se na Vašoj pažnji!*

*Završetak*