



KONFERENCJA NAUKOWO SZKOLENIOWO PRAKTYCZNA Ogólnopolskie spotkania sieciujące Kierowników Ośrodków Wsparcia Ekonomii Społecznej. " Ekonomia Społeczna w perspektywie jutra"

Wskazówki dla prelegenta

- **Tło** - wybieraj tło jednolite, nieodwracające uwagi .
- **Oświetlenie** - pamiętaj o dobrym oświetleniu, wybieraj miejsca naturalnie jasne.
- **Ubiór** - wybieraj jednolite koszule bez połysku i wzorów. Paski i kratki sprawiają wrażenie, jakby ubranie mieniło się wieloma kolorami.
- **Dodatki** - im mniej biżuterii, tym więcej uwagi skupionej na osobie prezentującej.
- **Kamera** - pamiętaj o kontakcie wzrokowym z widzami po drugiej stronie.
- **Make-up** - przy mocno oświetlanych nagraniach lepiej sprawdza się mocniejszy makijaż.
- **Mikrofon** - pamiętaj, aby nie zakłócać pracy mikrofonu, staraj się dobrać ubiór i dodatki tak, aby nie ocierały się o niego i nie stwarzały rozpraszcanych dźwięków.
- **Telefon** - telefon przełącz na tryb samolotowy.
- **Przywitaj się** - przedstaw się, powitaj widzów, a na koniec pożegnaj. Pamiętaj o kontakcie bezpośrednim.
- **Konwersacja** - jeśli chcesz zainteresować słuchaczy zwracaj się do nich. Pozwól, aby zaniekawili ich temat. Dzięki temu lepiej zapamiętają Ciebie i to co masz im do przekazania. Zrób listę kluczowych zagadnień, które pomogą podczas stresującego wystąpienia.
- **Dykcja** – staraj się mówić wyraźnie. Umiarkuj tempo i rób naturalne przerwy na oddech.
- **Postawa** - unikaj garbienia się, nadmiernej gestykulacji oraz ekspresyjnej mimiki. Siedź prosto, nie machaj nogami, nie kołysz się.