



Persiapan Presentasi (Part II)

KEPERCAYAAN DIRI

- ⦿ Rasa percaya diri sangat besar manfaatnya dalam mengembangkan keterampilan berkomunikasi.
- ⦿ Rasa percaya diri mendorong kita untuk menerima tantangan-tantangan baru.
- ⦿ Rasa percaya diri dibutuhkan pada presentasi bisnis yang ampuh untuk meraih tujuan.

99% orang gugup ketika pertama kali menyajikan presentasi

Tetapi dengan latihan akan merasa lebih percaya diri & dapat lebih tenang.

Enam Cara Mengembangkan Kepercayaan Diri

- ⦿ Saat diperkenalkan, tersenyum dan pandanglah sekilas semua hadirin dan kemudian kepada orang yang memperkenalkan.
- ⦿ **JANGAN MENUNDUK MALU!**
- ⦿ Mulailah perlahan-lahan, dengan punggung dan dagu tegak. Kemudian percepatlah secara perlahan.

Pakailah pakaian yang terbaik

Yang terpenting, hiasi
wajah dengan senyuman.

Tubuh pun akan merasa
positif. Teruslah berkata
pada diri sendiri mengenai
nyamannya perasaan.

BAHASA TUBUH

⦿ EKSPRESI WAJAH

Kombinasi mulut, mata dan alis dapat menghasilkan berbagai macam ekspresi dari kata-kata.

⦿ SENYUMAN

Orang-orang yang mudah tersenyum lebih bahagia dari mereka yang tidak pernah tersenyum.

Senyuman yang tulus dan lembut, merupakan cara yang hebat untuk menjalin hubungan dengan para pendengar.

KONTAK MATA

- ⦿ Kontak mata yang efektif dan efisien adalah ciri-ciri profesionalitas pembicara.
- ⦿ Mata yang terbuka lebar menunjukkan keyakinan diri.
- ⦿ Mata yang setengah tertutup menunjukkan kesangsian.
- ⦿ Tataplah hadirin satu-per satu selama dua atau tiga detik.
- ⦿ Apabila tidak merasa enak memandangi orang langsung pada matanya, tataplah hidung atau dagunya.
- ⦿ Carilah wajah-wajah ramah dan simpatik, hindari menatap orang yang membuat tidak percaya diri sampai merasa siap.

GERAKAN TANGAN

- ⦿ Biarkan kedua tangan dan lengan bebas disisi tubuh
- ⦿ Dengan anggun, tautkan kedua jari telunjuk tanpa meremas dan menggenggam tangan sama sekali
- ⦿ Mulailah presentasi dan biarkan tangan melakukan apa yang ingin dilakukan asalkan tangan tidak masuk kedalam saku atau membuat gerakan tidak sopan kepada pendengar.

POSISI BAHU DAN KEPALA

◎ Ciri orang yang yakin dan positif :

- > Bahu tegak
- > Kepala ke atas
- > Tersenyum
- > Penuh tenaga
- > Siap tampil
- > Merasa nyaman
- > Merasa yakin

CARA BERDIRI MERUPAKAN SEGALANYA

- Condongkan kepala sedikit ke depan
- Tahanlah dagu
- Alirkan udara lewat pipi. Hembuskan
- Tersenyumlah dengan lembut
- Biarkan mata bersinar, berkilau dan jernih
- Gerakkan alis perlahan-lahan tapi pasti dan tataplah setiap peserta
- Berdiri dengan bahu tegak
- Tegakkan dada dan bernapaslah dengan perut
- Bukalah kedua tangan, santailah
- Biarkan lutut Anda bebas dan tidak kaku
- Tulang belakang harus lurus, jangan bungkuk
- Berdirilah dengan kedua kaki cukup terpisah baik laki-laki maupun perempuan.
- Bernapaslah perlahan-lahan dalam, dan teratur