

Esitluse läbiviimine

1. Samm: tunne oma teemat ja eesmärgi

☐	Küsi endalt: • Mis on teema? • Mida ma tahan, et inimesed õpiksid või mäletaksid?
☐	Jagage see, mida tahate öelda, 3 peamiseks punktiks. Kirjutage need: • • •

2. Samm: looge visuaalne esitlus

☐	Valige oma tööriist: •  PowerPoint (kõige levinum - https://www.microsoft.com/it-it/microsoft-365/powerpoint?market=it) •  Canva (suurepärane graafiline disaini jaoks - www.canva.com)
☐	Nõuanded: • Kasutage 1 slaid ühe idee kohta.

	• Kasutage suuri fonte (minimaalne suurus 24) • Valige hõlpsasti loetavad fondid nagu Arial või Verdana • Lisage pilte või ikoone oma ideede selgitamiseks • Ärge lisage liiga palju teksti – kasutage märksõnu
☐	Lisage pealkirjaslaid oma mnime ja teemaga
☐	Lõpetage kokkuvõtte slaidiga

3. Samm: harjutage oma esitlust

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | <p>Minge oma slaidid läbi algusest lõpuni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrollige, et slaidid oleksid lihtsasti jälgitavad ja mitte liiga koormatud. • Kui võimalik, paluge kolleegil või sõbral oma esitlust kuulata. |
|--------------------------|--|

4. Samm: valmistage ette ruum või tehnika

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | <p>Kui esitlus toimub veebis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Testige oma mikrofoni ja kaamerat • Sulgege kõik muud rakendused või kaardid • Jagage ekraani slaidide näitamiseks |
| ☐ | <p>Kui esitlus on isiklikult:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viige slaidid kaasa USB-l mälupulgal või salvestatuna veebis • Kontrollige, et projektor või ekraan töötaks • Prindige oma märkmed, kui see on abiks |

5. Samm: alustage ja juhtige esitlust

☐	Tervitage kõiki. Kui publik teid ei tunne, rääkige endast paar sõna. Seejärel selgitage põhiteemat.
☐	Juhtige esitlust • Näidake oma slaide ükshaaval • Kasutage vajadusel oma märkmeid • Püüdke oma slaidid selgitada, mitte sõna-sõnalt ette lugeda

6. Samm: lõpetage ja küsige tagasisidet

☐	Lõpus näidake kokkuvõtte slaid
☐	Küsige: "kas on küsimusi või kommentaare?"
☐	Tänake oma auditooriumi

Tavalised väljakutsed ja lahendused

Väljakutsed	Lahendused
Mu slaidid on liiga täispakitud	Jätke ainult märksõnad. Kasutage punktloendeid. Lisage pilte oma sõnumi toetamiseks.
Ma unustan, mida öelda	Kasutage oma märkmeid meeldetuletusena, kuid püüdke neid sõna-sõnalt mitte lugeda. Kui teate, et teie närvid hakkavad avalikul esinemisel kergesti hoogu võtma, võite kaaluda mõne stressihalduse tehnika omandamist, näiteks:

	• Valige üks publikust, eelistatavalt keegi, keda tunnete hästi, ja kujutlege, et räägite ainult temaga, • Harjutage esitlust sõprade ees või peegli ees, Õppige lihtsaid meditatsiooni- või lõdvestumistehnikaid ja kasutage neid emotsioonide kontrollimiseks enne esinemist. Tähtis! Kui te kogete rasket ärevust, mis ületab lihtsate avalikul esinejal kasutatavate tehnikate võimalusi, võib see olla märk teie vaimse tervise halvenemisest. Olenemata sellest, kas teil õnnestus esitlus läbi viia või mitte, võiks olla hea mõte pöörduda psühholoogi või psühhiaatri poole. Pidage meeles: on normaalne abi küsida!
Ma ei oska ekraani jagada	Harjutage ette. Paluge kolleegil teile näidata.



Kaasrahanud
Euroopa Liit

See projekt on saanud toetust Euroopa Komisjonilt.

See publikatsioon peegeldab ainult autori vaateid ning

Komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe eest.