



Društvo za pomoć osobama sa intelektualnim teškoćama Osijek

STEM S TEHNOLOGIJOM I EDUKACIJOM MOŽEMO SVE

UP.04.2.1.10.0102

Modul 3



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

1

Program radionice	Trajanje
Komunikacija	2 h
Prezentacija i njezini elementi	2 h
Prezentacijske vještine	2 h
Priprema i izrada prezentacije pod mentorskim vodstvom	16 h
<p style="text-align: center;">Pauza za ručak 11:15 – 12:15 Ostale pauze – po dogovoru</p>	

Ledolomac – *Biste li radije...*

- ▶ Pravilo igre:
 - ▶ voditelj postavlja pitanje koje uključuje odabir jedne od dvije ponuđene mogućnosti: **Biste li radije...A ili B?**
 - ▶ razmisliti i odabrati mogućnost
 - ▶ predstaviti se i obrazložiti svoj odabir

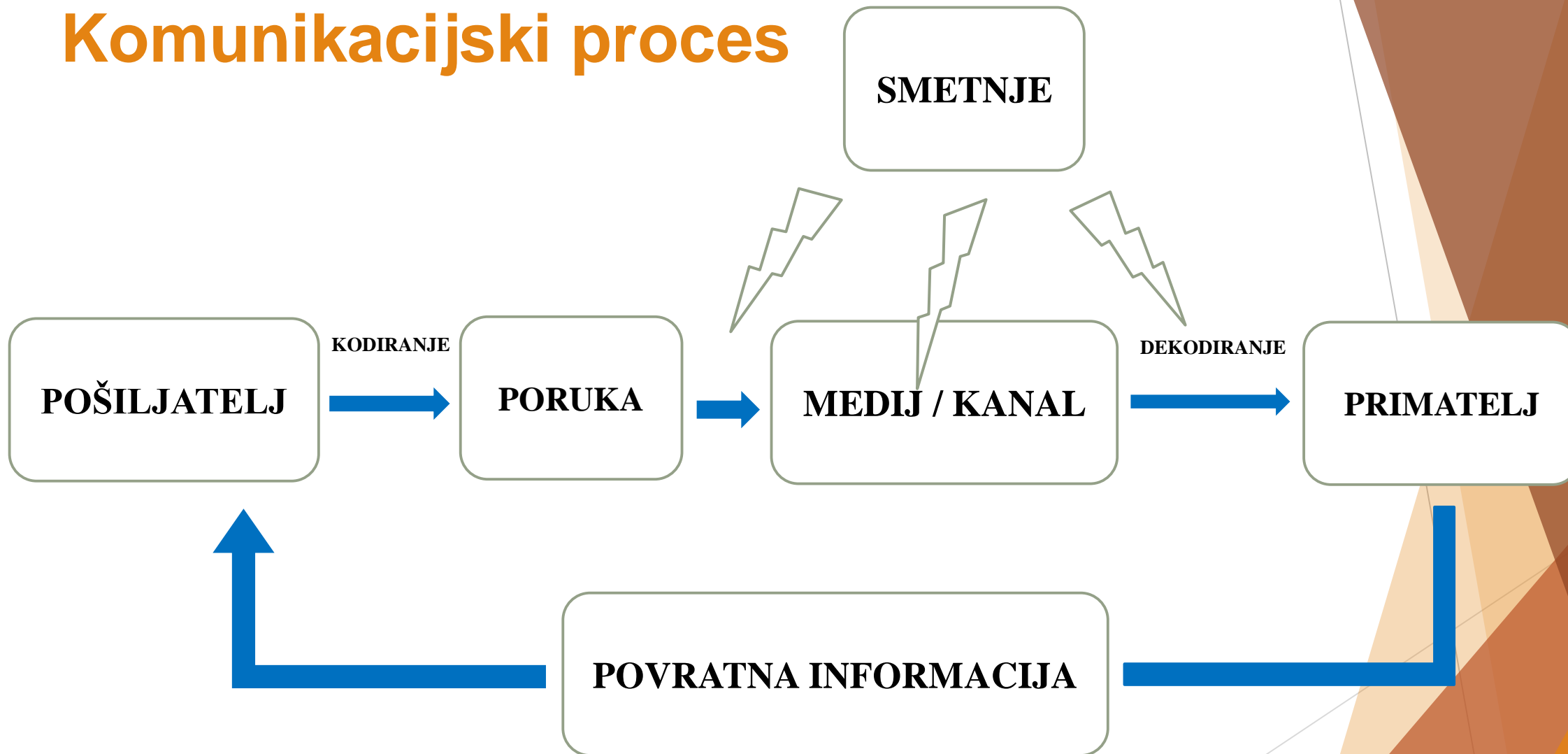
KOMUNIKACIJA

Komunikacija

- ▶ čin prenošenja ili razmjene informacija, misli i osjećaja
- ▶ osnovni način sporazumijevanja među ljudima



Komunikacijski proces



Vježba 1

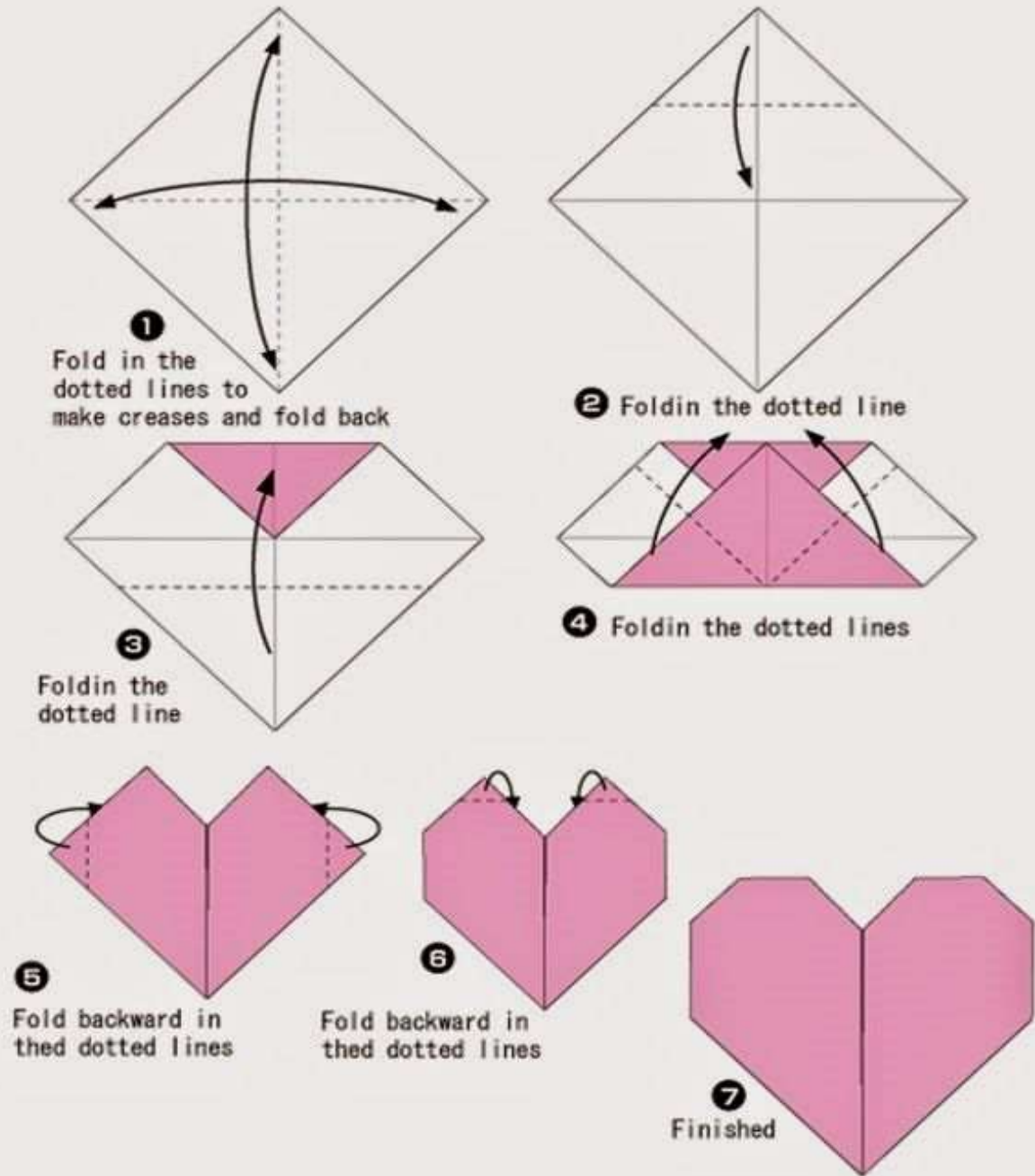
▶ Pokvareni telefon

Vježba 2

▶ Prepričavanje priče

Vježba 3

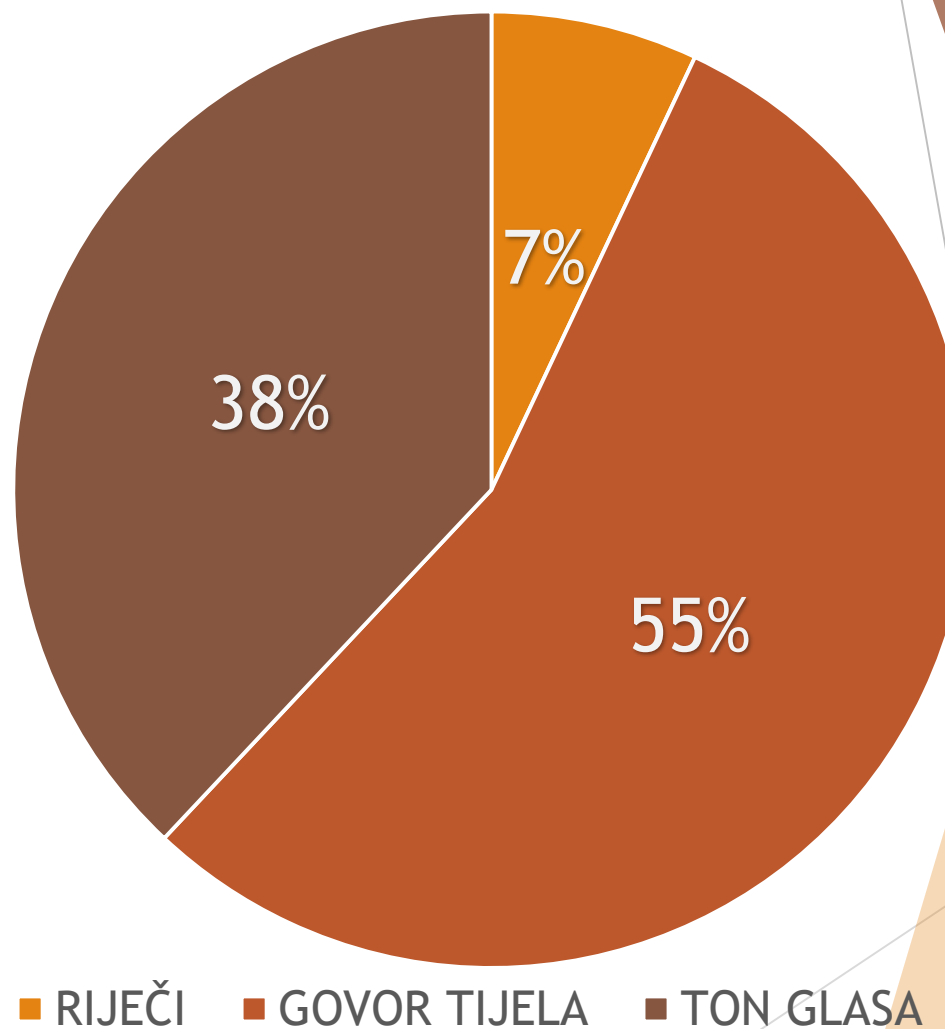
► Komunikacijski origami



Rješenje

Vrste komunikacije

- ▶ Verbalna (riječi)
- ▶ Neverbalna (izrazi lica, ton glasa i govor tijela)



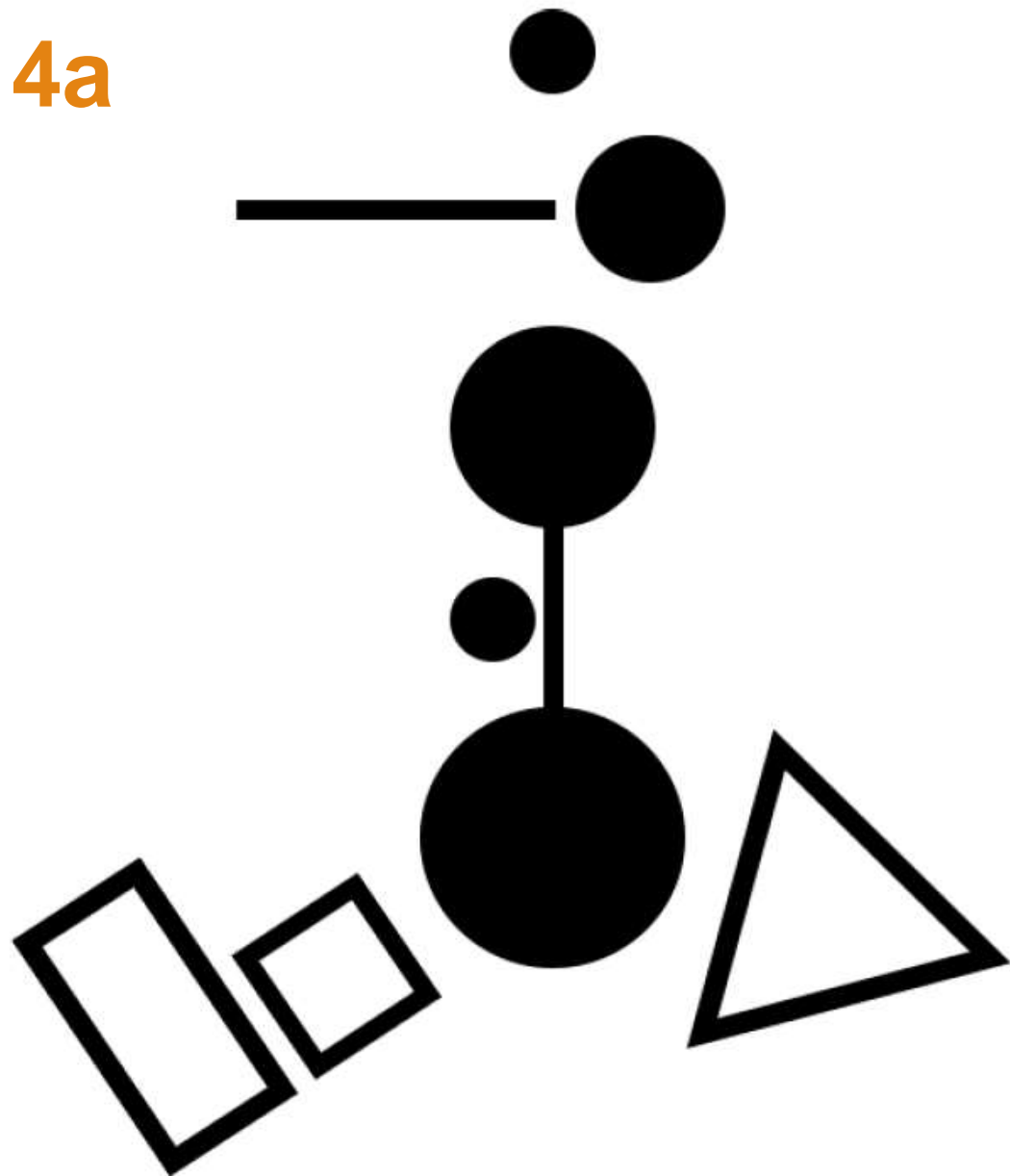
Verbalna komunikacija

- ▶ svaka komunikacija u kojoj se poruka prenosi u obliku izgovorenih ili napisanih riječi
- ▶ mali postotak u komunikacijskome procesu
- ▶ zahtijeva vještine jasnog izražavanja (usmenog i pisanog)

Vježba 4a

▶ Crtamo crtež I

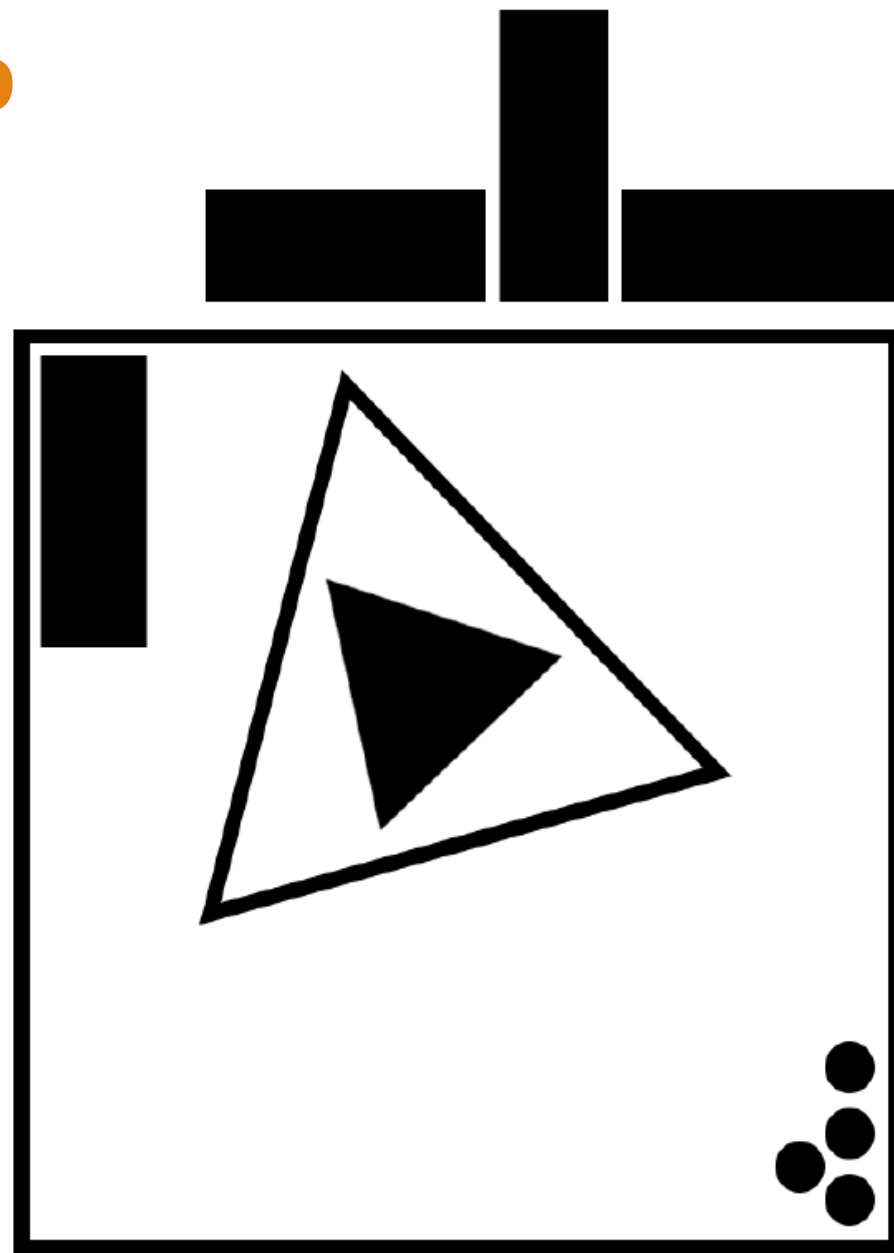
Vježba 4a



Vježba 4b

▶ Crtamo crtež II

Vježba 4b



Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost udruge „ŽENA”.

Neverbalna komunikacija

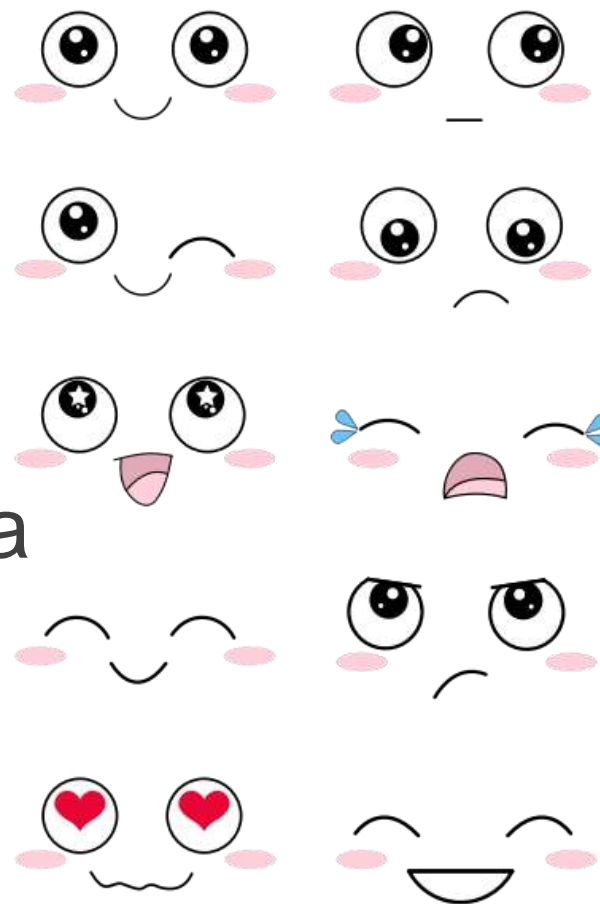
- ▶ svaka vrsta komunikacije bez korištenja riječi, namjerna ili nenamjerna
- ▶ zastupljenija od verbalne, obogaćuje komunikaciju i prenosi emocionalne komponente poruke

Vježba 5

▶ **Moramo krenuti odmah!**

Neverbalna komunikacija

- ▶ pokreti tijela
- ▶ držanje
- ▶ kontakt očima
- ▶ visina i ton glasa, brzina govora
- ▶ osobni prostor
- ▶ izrazi lica
- ▶ fiziološke promjene
- ▶ vanjski izgled



Vježba 6

▶ Jakov kaže

Vježba 7

▶ Poveži parove

Slušanje

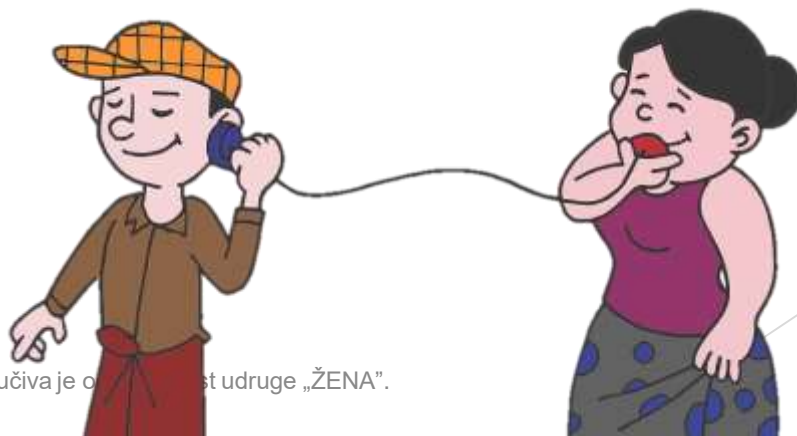
- ▶ proces primanja, razumijevanja značenja i odgovaranja na verbalne i neverbalne poruke
- ▶ opće vrste slušanja:
 - ▶ Diskriminativno slušanje – prepoznavanje zvukova
 - ▶ Sveobuhvatno slušanje - razumijevanje poruke

Vježba 8

▶ **Slušaj uputu!**

Slušanje

- ▶ Podvrste slušanja:
 - ▶ Informativno slušanje
 - ▶ Kritičko slušanje
 - ▶ Terapijsko ili empatično slušanje
 - ▶ Zahvalno slušanje
 - ▶ Rapport slušanje
 - ▶ Selektivno slušanje



Vježba 9

▶ Nastavi priču

Aktivno slušanje

- ▶ jedna od najvažnijih tehnika uspješne komunikacije
- ▶ podrazumijeva da čujemo i razumijemo što nam je sugovornik želio reći te da mu damo povratnu informaciju da smo ga/ju razumjeli
- ▶ verbalne i neverbalne sastavnice

Vježba 10

▶ Aktivno slušanje

Verbalne sastavnice aktivnog slušanja

- ▶ pozitivno pojačanje
- ▶ prisjećanje
- ▶ postavljanje pitanja
- ▶ parafraziranje

Postavljanje pitanja



- ▶ jedna je od važnijih verbalnih sastavnica aktivnoga slušanja
- ▶ doprinosi otvaranju komunikacije i njezinoj interaktivnosti

Vježba 11

▶ Ribice i papige

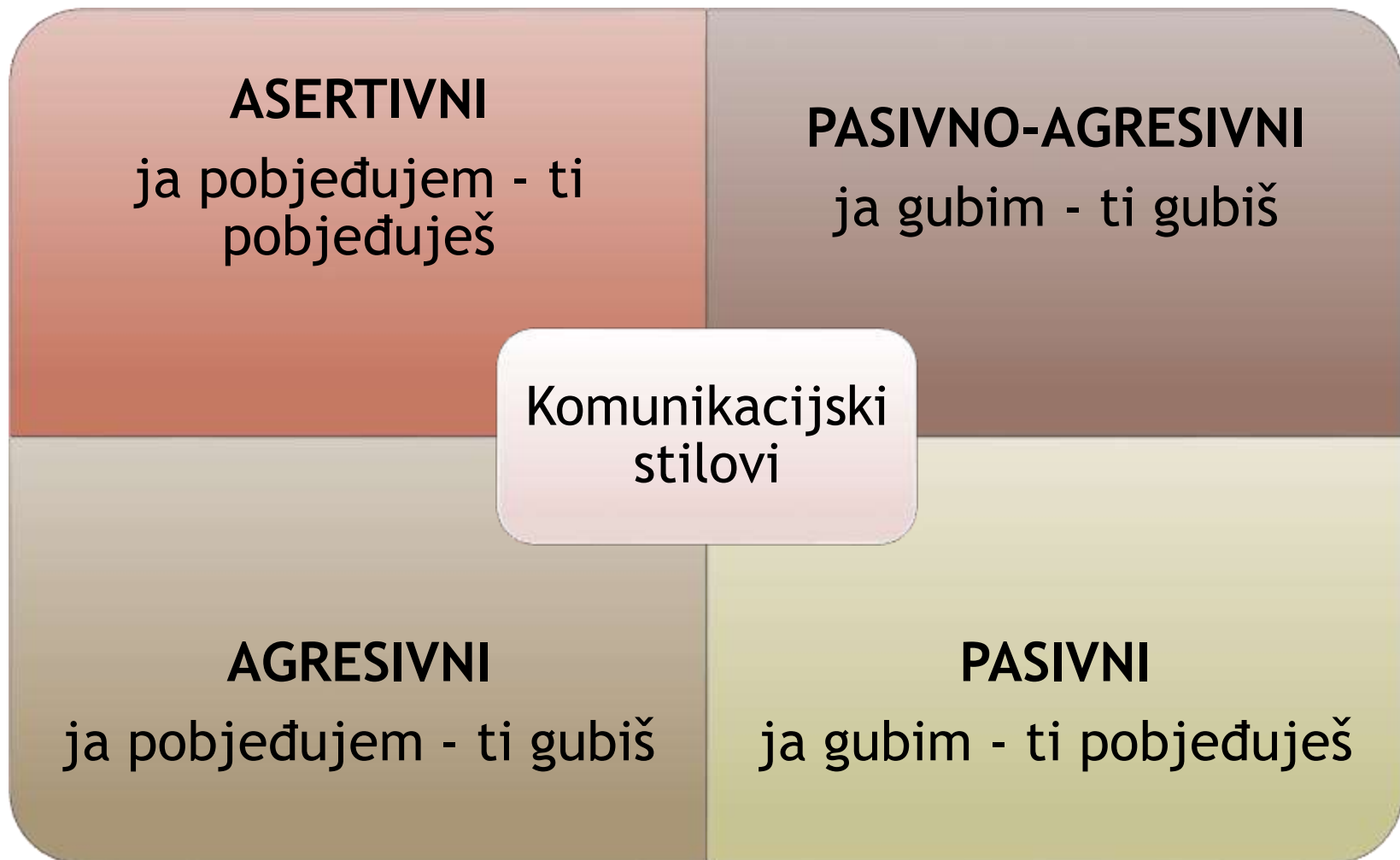
Vrste pitanja

- ▶ otvorena
- ▶ zatvorena
- ▶ sužavajuća
- ▶ pitanja za navođenje

Vježba 12

▶ Šake

Komunikacijski stilovi



JA i TI poruke

- ▶ TI poruke – poruke koje se odnose na drugu osobu, govore o njoj i predstavljaju našu procjenu i mišljenje o postupcima te osobe

Ti nikad ne misliš na mene!

JA poruke

- ▶ tehnika asertivne komunikacije
- ▶ omogućava da nas sugovornik bolje razumije
- ▶ smanjuje mogućnost sukoba
- ▶ jasno izražavamo svoje potrebe bez narušavanja prava drugih
- ▶ preuzimamo odgovornost za ono što želimo

JA poruke

- ▶ 3 važne komponente JA poruka:
 - ▶ opažanje postupka druge osobe
 - ▶ emocija koju osjećamo
 - ▶ očekivanja koja imamo / promjene koje želimo da se dogode

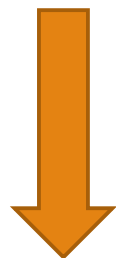
JA poruke

- ▶ govore o nama i našim osjećajima, stavovima i razmišljanjima, a kritika koju sadrže odnosi se na ponašanje druge osobe, a ne na samu osobu

Osjećam se (emocija) kada ti (govoriš / činiš) i želim da (očekivanja).

***Ti* poruka > *JA* poruka**

Ti nikada ne misliš na mene!



Mario, osjećam se povrijeđeno kada me ne nazoveš tri dana, željela bih vidjeti da ti je zbilja stalo do mene.

Vježba 13

▶ TI i JA poruke

- ▶ Ti uvijek kasniš!
- ▶ Otvori oči i koncentriraj se!
- ▶ Prestani me gnjaviti.

Predrasude ≠ uspješna komunikacija

- ▶ predrasude utječu na način na koji razgovaramo s drugima, na riječi koje koristimo i na naš ton glasa
- ▶ predrasude su često pogrešne
- ▶ neprikladna komunikacija s drugima
- ▶ neuspješna komunikacija koja produbljuje sukobe



Uspješna komunikacija



- ▶ otvoren um
- ▶ slušanje
- ▶ asertivnost

PREZENTACIJA I NJEZINI ELEMENTI

Što je prezentacija?



- ▶ komunikacijsko sredstvo koje se može prilagoditi različitim govornim situacijama
- ▶ služi za predstavljanje i objašnjavanje neke teme ili ideje
- ▶ najčešće je u digitalnom obliku
- ▶ sastoji od jednog ili više slajdova koji, uz tekst, mogu sadržavati i slike, crteže, grafikone, animacije i zvukove

Prije izrade prezentacije...

- ▶ voditi računa o:
 - ▶ kontekstu (okruženje, svrha prezentiranja, dostupna oprema)
 - ▶ publici (broj, očekivanja, interes)
 - ▶ cilju (što želimo postići)
 - ▶ metodi održavanja (uživo, online)
 - ▶ vremenu
 - ▶ preprekama (buka, prostor i uvjeti, stanje budnosti publike)

Organizacija prezentacijskog materijala

- ▶ kvalitetna priprema = 50% obavljenog posla
- ▶ zabilježite ideje
- ▶ odaberite ključne točke prezentacije
- ▶ odaberite ilustracije
- ▶ osmislite uvod i zaključak

Organizacija prezentacijskog materijala

- ▶ 3 ključne točke - prezentacija 10-15 minuta
- ▶ 6 ključnih točaka - prezentacija 30 minuta
- ▶ 8 ključnih točaka - prezentacija 45 minuta

Struktura i sadržaj te savjeti za izradu prezentacije



Struktura i sadržaj te savjeti za izradu prezentacije – BOMBER-B tehnika

DIJELOVI BOMBER-B TEHNIKE	
BANG (PRASAK)	privlačenje pažnje publike (vizualno pomagalo, priča, šala, iznenađujuća činjenica ili retoričko pitanje) - bacanje mamca
OPENING (OTVARANJE)	ukratko navođenje sadržaja i cilja izlaganja, ključne točke; može uključiti i nekoliko riječi o vama (izlagaču)
MESSAGE (PORUKA)	iznošenje ključnih poruke (3-5), argumenti
BRIDGE (MOST)	povezivanje ključnih poruka
EXAMPLES (PRIMJERI)	navođenje primjera - praktični, lako razumljivi, korištenje vizualnih sredstava
RECAP (SAŽIMANJE)	ponavljanje ključnih poruka
BANG (PRASAK)	završnica, zaokruživanje cijelog izlaganja

Pravilo 10-20-30

- ▶ Guy Kawasaki, američki stručnjak i bivši zaposlenik tvrtke Apple
- ▶ 10 - broj slajdova
- ▶ 20 - trajanje prezentacije u minutama
- ▶ 30 - veličina slova na slajdovima

Elementi, izgled i dizajn prezentacije

- ▶ tekst
- ▶ slike i drugi grafički elementi
- ▶ animacije i prijelazi
- ▶ izgled i dizajn slajdova

Tekst

- ▶ manja količina teksta
- ▶ natuknice
- ▶ korišćenje grafičkih oznaka
- ▶ veličina fonta – minimalno 30 točaka

Tekst

- ▶ max 6 natuknica po slajdu
- ▶ manje ako slajd sadrži grafičke elemente
- ▶ izbjegavati teško čitljive fontove
- ▶ ista vrsta i veličina fonta kroz cijelu prezentaciju
- ▶ provjera pravopisa i gramatike

Primjeri - tekst

Ludwig van Beethoven



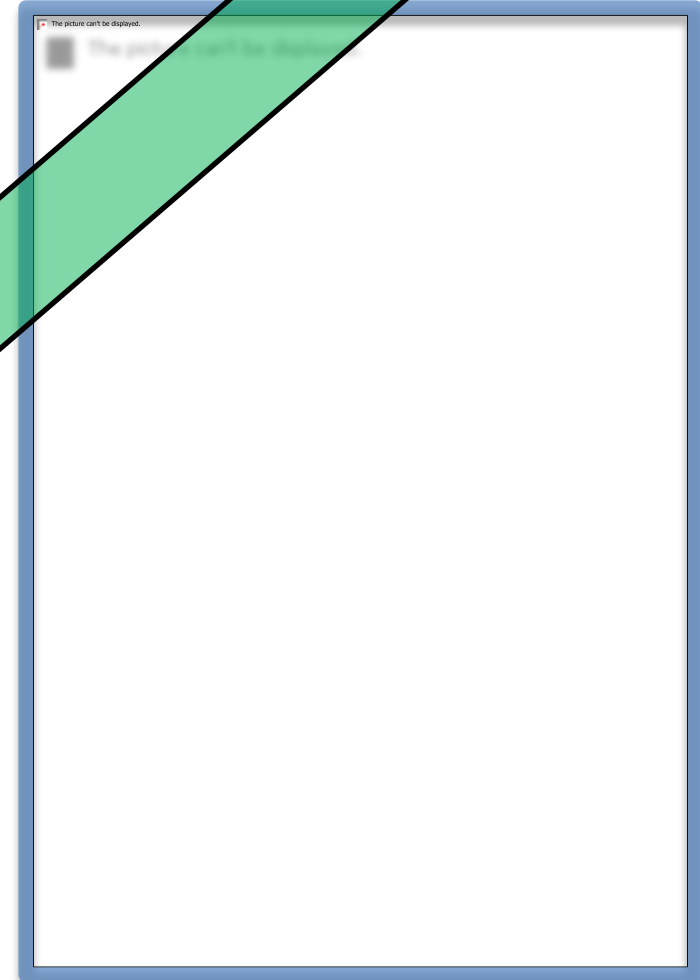
- Ludwig van Beethoven (Bonn, 16./17. prosinca 1770. - Beč, 26. ožujka 1827.), njemački skladatelj.
- Rođen je najvjerojatnije 16., a kršten 17. prosinca 1770. godine. Potječe iz glazbene obitelji čije podrijetlo vodi iz flamskog grada Mechelena. Umetak "van" u njegovom prezimenu ne označava vlastelinski položaj, već ukazuje na mjesno podrijetlo. Beethovenov djed, koji se također zvao Ludwig, radio je kao glazbenik, odgovoran za orkestar, kod koelnskog nadbiskupa. 1740. godine se rodio njegov sin Johann koji je također bio crkveni pjevač. Johann je 17. prosinca 1770. godine krstio svog novorođenog sina po imenu svog oca, Ludwig.
- Pošto je Ludwigov otac bio oduševljen tadašnjim čudom od djeteta, mladim Wolfgangom Amadeusom Mozartom, koji je već sa 6 godina komponirao skladbe, on je pokušao, po tom uzoru, malog Ludwiga vrlo rano učiti sviranju violine i glasovira, pri čemu je često i pretjerivao. Ludwig je često morao noću ustajati i vježbati sviranje glasovira, što je opet za posljedicu imalo to da je Ludwig često bio umoran za školu. Osim ispunjavanja visokih zahtjeva svoga oca, život mladog Ludwiga nije bio jednostavan. Otac je bio alkoholičar a majka je bila često bolesna i od šestero njene djece preživjela su samo dva.
- Ubrzo je Ludwig van Beethoven postao i drugi orguljaš na dvoru i dobiva redovitu mjesečnu plaću. Kada je imao 13 godina svira čembalo i violu u izbornom orkestru dvora i bavi se komponiranjem različitih komornih skladbenih djela. Kako bi unaprijedio svoje znanje, 1787. godine, Ludwig odlazi u Beč, koji je u to vrijeme, zahvaljujući skladateljima kao što je Joseph Haydn, bio postao europsko glazbeno središte da bi učio kod slavnog Mozarta.

Ludwig van Beethoven

- rođen 17. prosinca 1770. godine
- otac ga je vrlo rano učio svirati violinu i glasovir pri čemu je često pretjerivao
- Ludwig je noću često morao ustajati i vježbati sviranje

Ludwig van Beethoven

- rođen 17. prosinca 1770. godine
- otac ga je vrlo rano učio svirati violinu i glasovir pri čemu je često pretjerivao
- Ludwig je noću često morao ustajati i vježbati sviranje



Grafički elementi

- ▶ važan element svake prezentacije
- ▶ slika, grafikon, animacija (GIF) ili videozapis
- ▶ *slika govori više od tisuću riječi*
- ▶ relevantnost za temu
- ▶ veličina slike (rezolucija ili razlučivost) – ne manja od 800 x 600 piksela

Primjeri – grafički elementi

Ludwig van Beethoven

- rođen 17. prosinca 1770. godine
- otac ga je vrlo rano učio svirati violinu i glasovir pri čemu je često pretjerivao
- Ludwig je noću često morao ustajati i vježbati sviranje



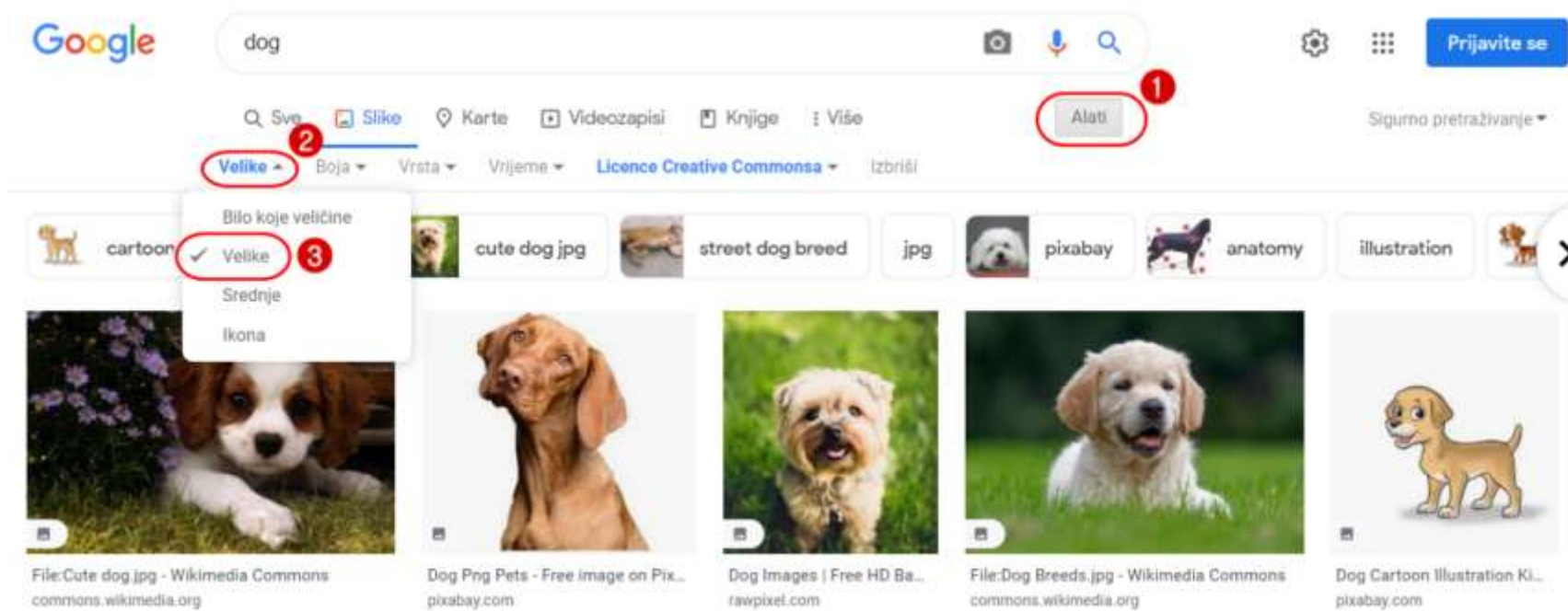
Ludwig van Beethoven

- rođen 17. prosinca 1770. godine
- otac ga je vrlo rano učio svirati violinu i glasovir pri čemu je često pretjerivao
- Ludwig je noću često morao ustajati i vježbati sviranje



Autorska prava

- ▶ koristiti filter za licencije prilikom pretrage slika putem tražilica ili umetati slike iz programa za izradu prezentacije



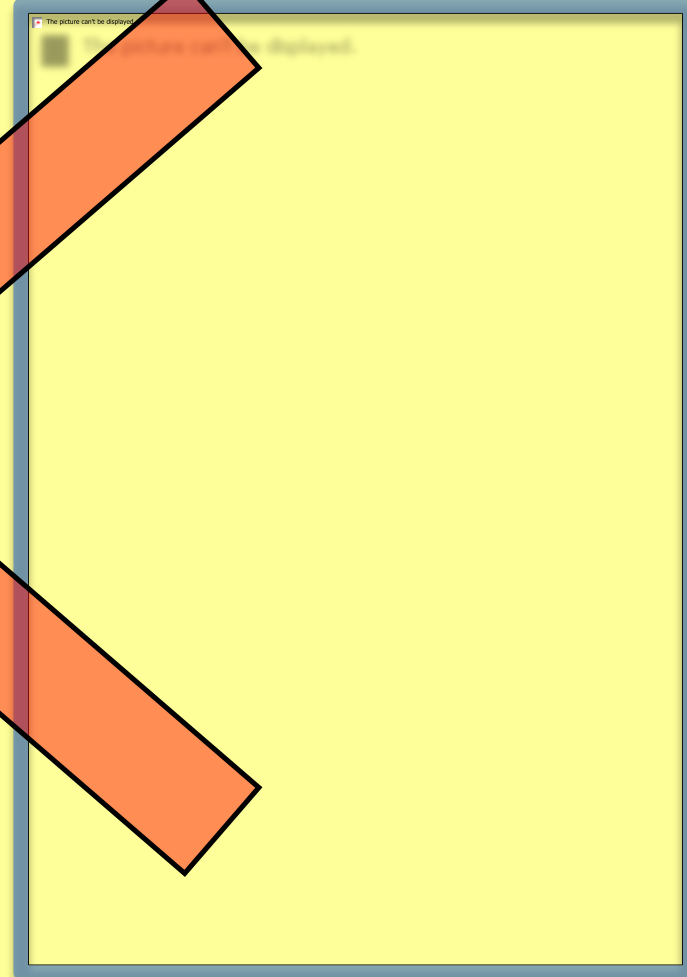
Animacije i prijelazi

- ▶ animiranje elemenata na slajdu i efekti prijelaza - izmjene slajdova
- ▶ zadržavaju pažnju, ali ako se koriste umjereno

Primjeri – animacije

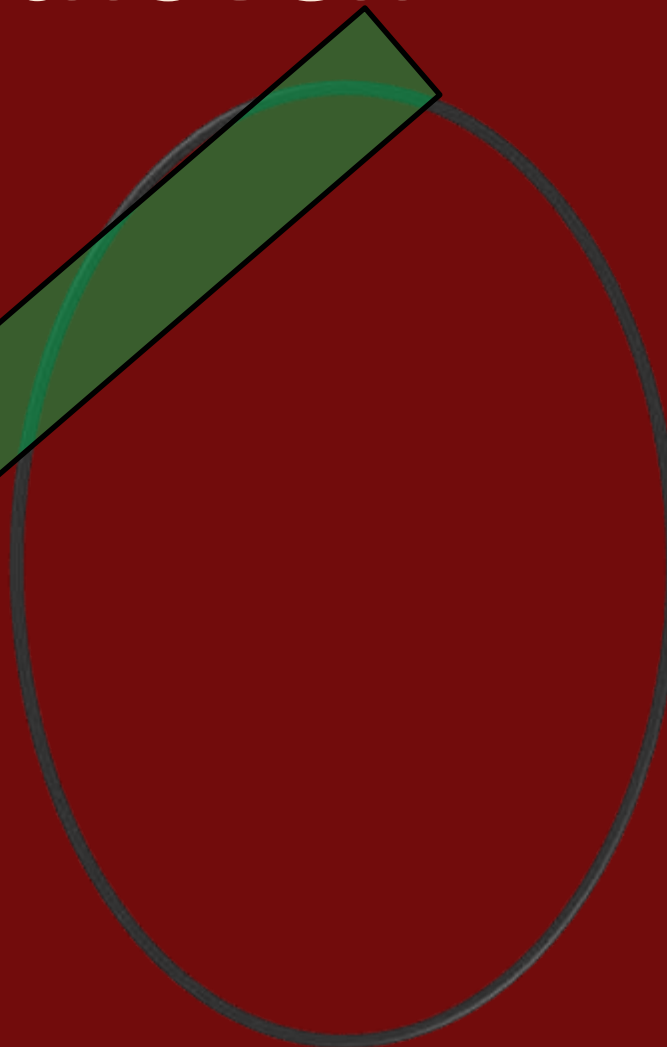
Ludwig van Beethoven

- rođen 17. prosinca 1770. godine
- otac ga je vrlo rano učio svirati violinu i glasovir pri čemu je često pretjerivao
- Ludwig je noću često morao ustajati i vježbati sviranje



Ludwig van Beethoven

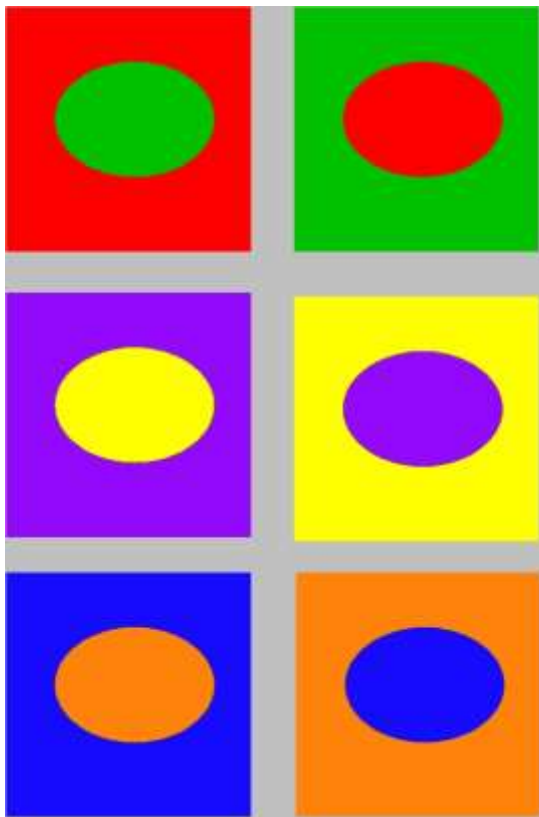
- rođen 17. prosinca 1770. godine
- otac ga je vrlo rano učio svirati violinu i glasovir pri čemu je često pretjerivao
- Ludwig je noću često morao ustajati i vježbati sviranje



Izgled i dizajn slajdova

- ▶ dizajn - aranžman pojedinačnih komponenti
- ▶ usklađene boje pozadine i fonta, odnosno oblikovanje prezentacije
- ▶ treba biti jednostavan, privlačan i oku ugodan

Izgled i dizajn slajdova



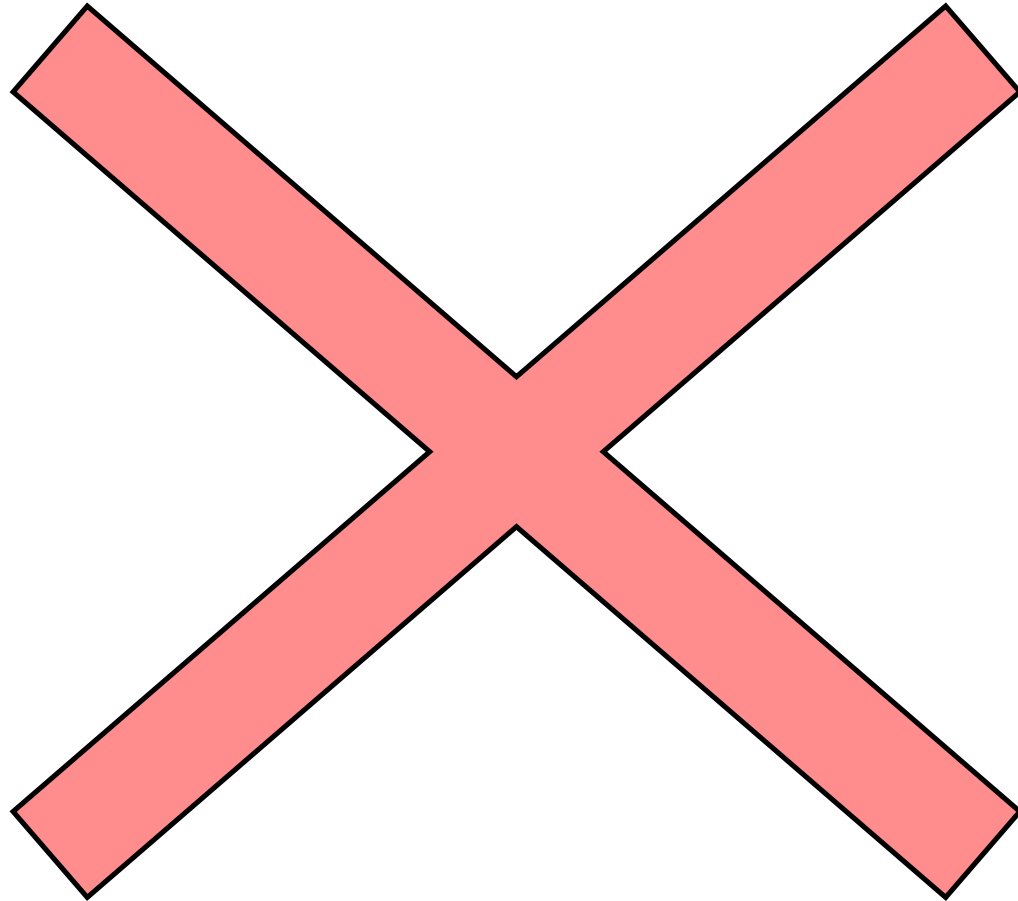
- ▶ naglasiti kontrast između teksta i pozadine
- ▶ izbjegavati jarke boje i šarene pozadine
- ▶ ne pretjerivati s korištenjem komplementarnih boja – snažno se ističu i stvaraju optičko titranje

Primjeri – dizajn

Ludwig van Beethoven

- rođen 17. prosinca 1770. godine
- otac ga je vrlo rano učio svirati violinu i glasovir pri čemu je često pretjerivao
- Ludwig je noću često morao ustajati i vježbati sviranje

Ludwig van Beethoven

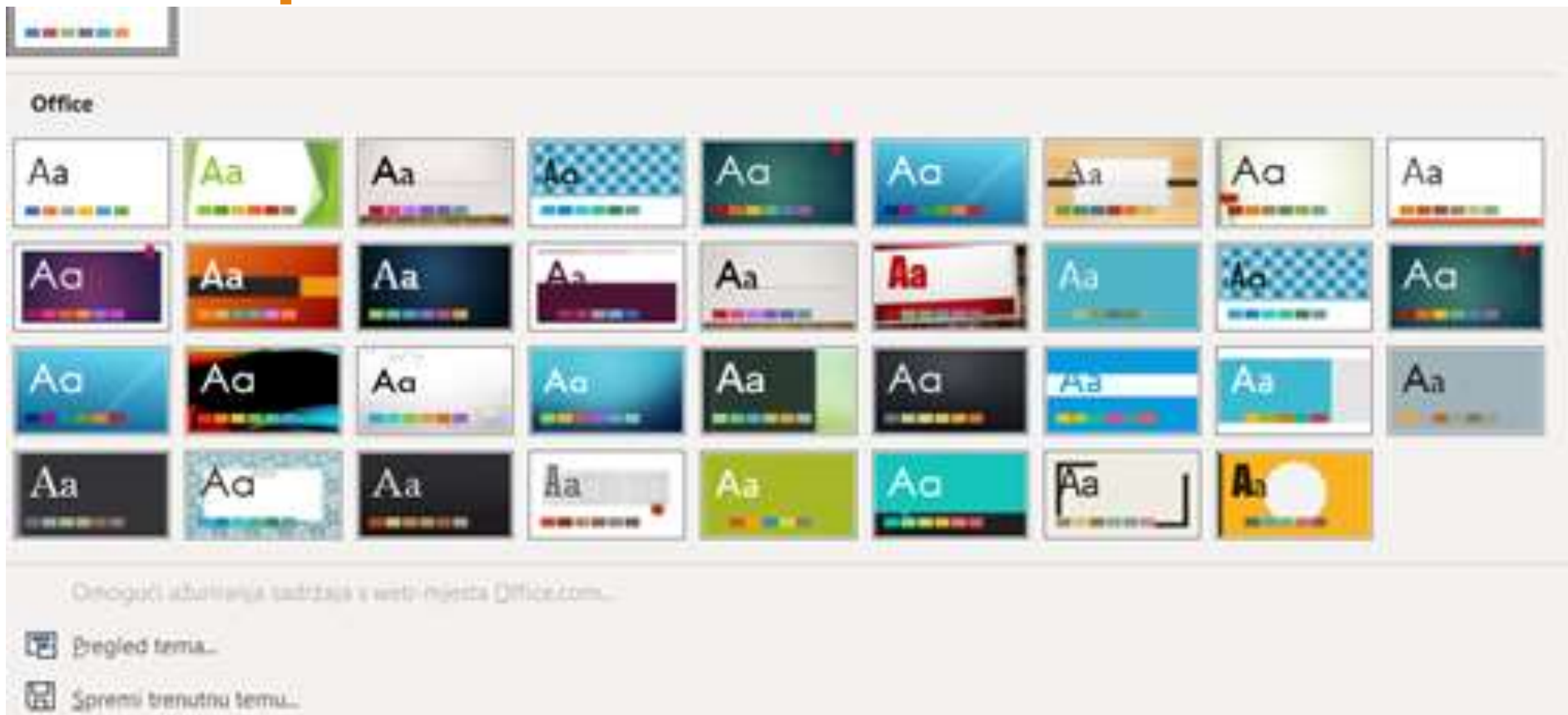


Ludwíg van
Beethoven

Izgled i dizajn slajdova

- ▶ pravilo za dobar dizajn – tamna pozadina i svijetli font i obrnuto
- ▶ umjerena uporaba boja
- ▶ bojom naglasiti važno u tekstu
- ▶ preporuka – koristiti ugrađene predloške i teme dizajna

Izgled i dizajn slajdova – ugrađene teme i predlošci



PREZENTACIJSKE VJEŠTINE

Prezentacijske vještine

- ▶ usko povezane s jasnim i učinkovitim prijenosom informacija i poruka
- ▶ potrebne u gotovo svim područjima ljudskog djelovanja



Prezentacijske vještine

- ▶ učinkovit govor – prenošenje jasne poruke
- ▶ elementi učinkovitog govora: što govorimo i način na koji govorimo
- ▶ riječi, ton glasa i govor tijela
- ▶ strah od javnog govorenja nadvladati možemo brojnim tehnikama

Prezentacijske vještine

- ▶ uvježbati izlaganje prema pripremljenom scenariju
- ▶ isprobati pred nekom poznatom publikom
- ▶ ne improvizirati
- ▶ NE čitati ili učiti napamet
- ▶ dobro proučiti temu

Prezentacijske vještine

- ▶ povremeno pogledati slajd (na projekciji ili zaslonu monitora računala)
- ▶ koristiti i kartice s bilješkama radi podsjetnika na sadržaj
- ▶ održavati kontakt očima s publikom i smiješiti se
- ▶ ne okretati publici leđa
- ▶ uključiti publiku u izlaganje

Tehnike opuštanja i prevladavanje straha od javnog govorenja

- ▶ snimate vlastiti govor u neformalnom okruženju, preslušajte i analizirajte snimku
- ▶ snimate svoje čitanje nekog teksta – usporite čitanje, držite glavu gore, povremeno napravite pauzu

Tehnike opuštanja i prevladavanje straha od javnog govorenja

- ▶ vježbe pravilnog disanja
- ▶ iskorištavanje punog kapaciteta pluća – puniji i jači glas
- ▶ duboko i ritmično disanje – smirujući i terapijski učinak

Tehnike opuštanja – vježba disanja

1. Stanite u lagani položaj sa razmaknutim stopalima, koljena neka ne budu gurnuta unatrag. Držite kralježnicu uspravno, glavu uravnotežite i opustite mišiće lica.
2. Udahnite polako brojeći do tri, a zatim izdišite polako brojeći do tri.
3. Pokušajte ne podizati ramena dok dišete. Udahnite kroz nos i izdahnite kroz usta. Svjesno razmišljajte o vašem dahu koji dopire do dna vaših pluća.
4. Prislonite dlan svoje ruke na trbuh i osjetite pokret. Lagano pritisnite ruku dok udišete i izdišete.
5. Ponovite vježbu deset puta.

Učinkovito govorenje

- ▶ elementi vokalne produkcije
 - ▶ glasnoća
 - ▶ jasnoća
 - ▶ raznolikost



Učinkovito govorenje

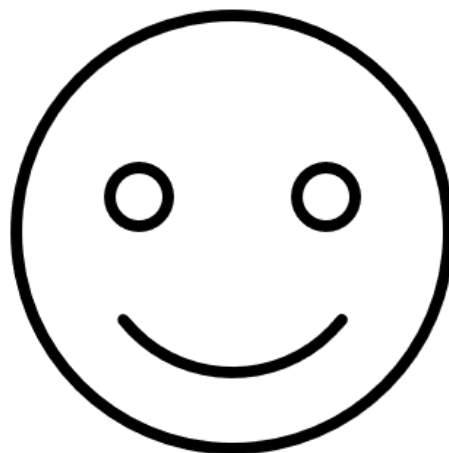
- ▶ uskladiti verbalnu i neverbalnu komunikaciju – izgovorene riječi i govor tijela
- ▶ neverbalna komunikacija daje vjerodostojnost izgovorenom
- ▶ osvijestiti govor tijela – gledati se u ogledalo ili snimiti se kamerom pametnog telefona

Priprema za izlaganje

- ▶ dobro se naspavajte i odmorite
- ▶ smanjite ili izbjegnite konzumaciju alkohola, kave ili čaja
- ▶ opustite se uz tjelovježbu ili vježbu disanja i opuštanja
- ▶ vježbajte duboko disanje
- ▶ pijte vodu
- ▶ koristite tehniku vizualizacije

Tijekom izlaganja...

- ▶ osmijeh
- ▶ pauze
- ▶ disanje
- ▶ govoriti sporije
- ▶ kretati se po pozornici



Nakon izlaganja...

- ▶ tražite povratnu informaciju od publike
- ▶ usredotočite se na pozitivne kritike, ali i na područja koja treba poboljšati
- ▶ gledajte na sve kao priliku za učenje 😊
- ▶ počastite se nečime u čemu ćete uživati – nagrada za vlastito postignuće



Za više o EU fondovima:

www.esf.hr

www.strukturfondovi.hr