

איך להעביר הרצאה אפקטיבית



"אתה לא גיבור הסיפור, אלא הקהל שלך"
גאר ריינולדס.

רותי סלומון, מאי 2014





1. הכנה

2. מבנה החומר

3. עמידה מול קהל

A vintage, silver-colored microphone is positioned on the left side of the frame. The background is dark with several bright, out-of-focus circular lights in shades of orange and yellow, creating a bokeh effect. A semi-transparent teal banner is overlaid on the right side of the image, containing white text in Hebrew.

"כל הדוברים הגדולים היו דוברים רעים בהתחלה"
ראלף וולדו אמרסון.



**Communication Pyramid,
aka The Mehrabian Myth**

חייר לקהל



תהיה בטוח בעצמך


Public Speaking



Fearful?



Confident!



“The mind is a wonderful thing. It starts working the minute you are born and never stops until you get up to speak in public.”

- Roscoe Drummond

Visualising a positive outcome will allow you to grow in confidence of the situation because you can believe that things will go well.

- Ryan McLean

מיקרו הבעות פנים

- בדרך כלל מחצי שניה עד ארבע שניות:
- אנו רואים אותם באינטראקציות היומיומיות שלנו עם אנשים כל הזמן.

The Seven Universal Facial Expressions of Emotion



Happy

Surprise

Sadness

Anger

Fear

Contempt

Disgust

זיהוי הבעות פנים

Body Language Quiz | Test Your Emotional Intelligence

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



1. This face is expressing...

- Embarrassment
- Fear
- Sadness
- Surprise

GET THE ANSWER

Body Language Quiz | Test Your Emotional Intelligence

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Eyebrows: Muscle contracts to pull eyebrows up and in

Eyelids: Lower eyelid contracts and upper eyelids raise slightly

Lips: Lip corners pulled sideways, tightening and elongating the mouth

Answer: **Fear**

We express fear when we feel physically or psychologically threatened.

The facial expression of fear is often confused with surprise. But when we're surprised, our eyes open wider than when we're afraid, and our mouth isn't pulled sideways, like it is here; instead, our jaw drops and the mouth hangs open. Plus, our eyebrows are relatively flat when we're afraid; they arch more when we're surprised.

NEXT QUESTION

Body Language Quiz | Test Your Emotional Intelligence

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



13. This face is expressing...

- Surprise
- Interest
- Desire
- Happiness

GET THE ANSWER

Score: 8 / 12

Body Language Quiz | Test Your Emotional Intelligence

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Head: Tilts forward slightly

Eyebrows: Raised straight up

Lips: Corners pulled up in slight smile

Answer: **Interest**

When we're interested in something, the frontalis muscles raise our eyebrows straight up, and our lip corners turn up in a slight smile, suggesting we're feeling pleasure.

The expression of interest is related to the expression of happiness. But when we're happy, we'll show more exaggerated upward movements of our lip corners, and the muscles around the eyes will contract more, without the eyebrow raising straight up.

NEXT QUESTION

Score: 9 / 13

Body Language Quiz | Test Your Emotional Intelligence

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



6. This face is expressing...

- Fear
- Interest
- Surprise
- Compassion

GET THE ANSWER

Score: 2 / 5

Body Language Quiz | Test Your Emotional Intelligence

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Eyes: Eyebrows and upper eyelids rise



Mouth: Opens as jaw drops

6. Correct!

Answer: **Surprise**

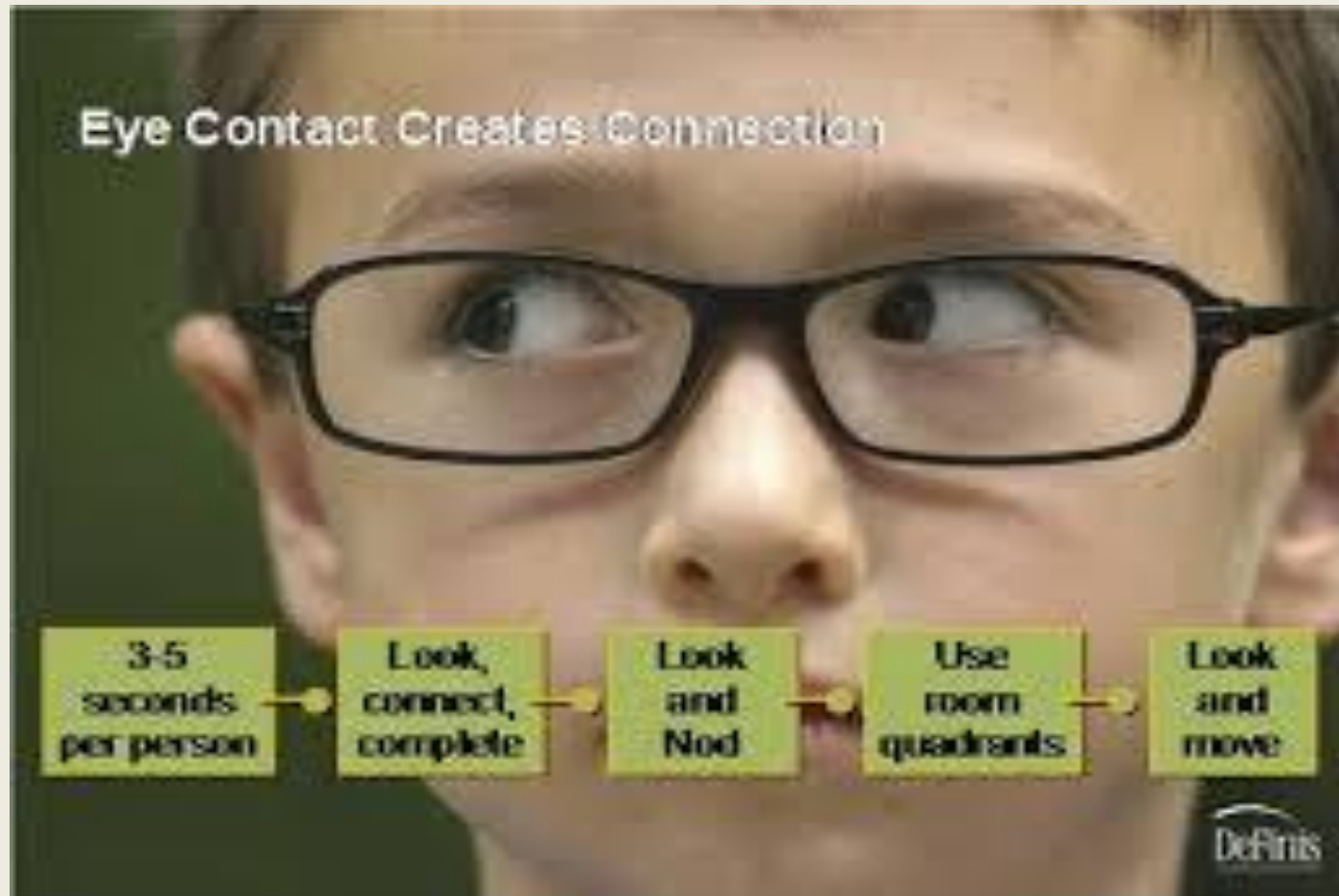
Surprise is often confused with fear. But when we're afraid, our lower eyelids tighten and our eyebrows look flat and tense; with surprise, our upper eyelids rise up and our eyebrows arch. Also, our jaws drop when we're surprised, but our lip corners go sideways when we're afraid, making the mouth look tighter.

Some experts believe our eyes open wide like this because when we're confronted with something surprising—a long-lost friend, an unexpected award—we try to absorb as much of this new information as possible.

NEXT QUESTION

Score: 3 / 6

שמור על קשר עין עם הקהל



תשתמש בתנועות ידיים

- תנועות מדגימות אלו ממחישות באמצעות היד את הפעולה המדוברת. אני (הצבעה על החזה), משהו גדול (פתיחת ידיים רחבות להמחשת הגודל)
- תנועות מגשרות הן תנועות מאד חיוביות לשימוש. אלו מחוות היוצרות "גשר" בין הדובר לקהל. כגון: אני ואתם (היד פונה מהדובר אל הקהל שמולו).
- תנועות ידיים מדגישות הן מחוות שהדובר מבצע כאשר תוך כדי הדיבור הוא מדגיש את חשיבות המילים. למשל הטחת אגרוף בשולחן

תשתמש בתנועות ידיים



<https://www.youtube.com/watch?v=2K5QPJ-nxho>

- **תנועות מדגימות** אלו ממחישות באמצעות היד את הפעולה המדוברת. אני (הצבעה על החזה), משהו גדול (פתיחת ידיים רחבות להמחשת הגודל)

- **תנועות מגשרות** הן תנועות מאד חיוביות לשימוש. אלו מחוות היוצרות "גשר" בין הדובר לקהל. כגון: אני ואתם (היד פונה מהדובר אל הקהל שמולו).

- **תנועות ידיים מדגישות** הן מחוות שהדובר מבצע כאשר תוך כדי הדיבור הוא מדגיש את חשיבות המילים. למשל הטחת אגרוף בשולחן

What Romney and Obama's Body Language Says to Voters

At several presidential debates, held between Romney and Barack Obama, fewer 100 years ago, campaign have been scolded aware that voters may judge candidates in such encounters as much by their appearance and gestures as by their words.

Peggy Hecox, an analyst working with the New York University Museum Lab, has examined the body language exhibited by President Obama and Mitt Romney in a number of speeches and debates. Here is a look at some of the signature gestures that they use.

Obama's Gestures



Romney's Gestures



Mr. Obama uses a more controlled style than Mr. Romney does. While the force of his movements can prompt the viewer to support the argument put forth, controlled movements can also make the viewer feel that the path suggested would not be easy.

When Obama used the **Waving a Ball** gesture during his convention acceptance speech

In this movement, the president moves his forearm in an arc from the elbow with his palm open, fingers slightly rounded, as if he were holding a baseball. He often uses the gesture when trying to gain strong support that he needs the viewer to embrace.



0:13 / 1:45



<https://www.youtube.com/watch?v=QtNCLDzyGM>

- כמו כן ישנן דליפות רגשיות כמו: נגיעה בראש כאות למבוכה, עיסוק בחפצים, ידיים מתוחות ועוד. מדליפות אלו כדאי וחשוב להימנע.



תשחק עם הקול שלך



<https://www.youtube.com/watch?v=8BKMnfw5Z6Q>

תכין סיום טוב



השאירו אותם פעורי פה!



<https://www.youtube.com/watch?v=98nNpzE6gls>

תחזור למקום שלך עם חיוך

"IF YOU CAN
DREAM IT,
YOU CAN DO IT."

- WALT DISNEY

תודה!



"הם אולי ישכחו מה אמרת, אבל הם לעולם לא ישכחו איך גרמת להם להרגיש"
קארל ברכנר.