

TOPLANTI YÖNETİMİ
Sunuş Hazırlığı ve Önemi
(14)



Doç. Dr. Hakan Sunay
Ankara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Sunuş Hazırlığı ve Önemi (1)

- *Sunuşlar, çoğu zaman sadece kendi isteğimiz doğrultusunda yaptığımız ve sonuçları sadece bizi ilgilendiren etkinlikler değildir. Sunuşların sonucunda ulaşmaya çalıştığımız belirli amaçlarımız vardır.*

Bu nedenle, sunuşların rastgele ve plansız olarak değil, belirli bir hazırlık aşamasından sonra yapılması önemlidir. Her şeyden önce, konuşmacının, belirli bir dinleyici kitlesinin karşısına geçtiğinde kendine, kurumuna ve dinleyicilerine karşı sorumlulukları vardır. Tek başına bu sorumluluk hissi bile sunuşlara hazırlık yapmak için yeterli bir nedendir. Kendimiz açısından düşündüğümüzde, ne kadar hazırlıklı ve ne kadar planlı bir sunuş yaparsak, sunuşumuz o kadar etkili olacak ve takdir edilecektir.

- *Öte yandan, dinleyiciler açısından da düşünmemiz gerekmektedir. Yarım saatlik kötü ve hazırlıksız bir sunuş yaptığımızda, sadece kendi zamanımızı değil, karşımızdaki dinleyicilerin de zamanını çalmış oluyoruz.*

Sunuş Hazırlığı ve Önemi (2)

- Sunuş hazırlığı, sadece zamanı etkili kullanmak için değil, etik anlamda da önem vermemiz gereken bir süreçtir.*
- Karşımızdaki dinleyici kitlesi ister iş yerindeki yöneticiler olsun, isterse de yakın arkadaş grubumuz, üzerinde çalışılmış, hazırlanılmış ve özen gösterilmiş bir sunuşu ve paylaşımı hak edeceklerdir.*
- Sunuş hazırlığı; konunun seçilmesinden(bazen konu kendiliğinden bir ihtiyaç olarak belirlenmiş olabilir) amaçların belirlenmesine, içeriğin düzenlenmesinden, görsel materyallerin hazırlanmasına, sunuş ortamının hazırlanmasından sunuşun provasının yapılmasına kadar bir çok adımı içeren bir süreçtir.*

Hedef Kitle Çözümlemesi (1)

- *Hedef kitlemiz hakkında ne kadar çok bilgiye sahip olursak ve bu bilgileri ne kadar çok sunuşumuza katarsak, sunuşumuzun onların ilgisini çekmesi, beklentilerini karşılaması ve planladığımız etkileri bırakması o kadar kolaylaşacaktır.*
- *Gerçekten de, kendileri hakkında hiç bir bilgimiz olmayan bir dinleyici grubunu, sunuş sırasında etkilemek, onları işin içine katmak ve ilgilerini canlı tutmak çok zor olacaktır.*
- *Bu bilgileri, sunuş hazırlığımız sırasında baştan toplamak ve sunuşumuzu planlarken gerektiği gibi kullanmak, sunuşumuzun istediğimiz gibi yürümesini sağlayacaktır.*
- *Bilgi ve düşüncelerimizi paylaştığımız insanları tanımak, tanımaya çalışmak sadece sunuşlarımız için değil, aynı zamanda gündelik yaşamlarımızda diğerleri ile kurduğumuz iletişimlerde de önemlidir.*

Hedef Kitle Çözümlemesi (2)

- Hedef kitemize yönelik hangi bilgileri toplamamız ve kullanmamız gerekir? Bu sorunun cevabı, sunuştan sunuşa değişkenlik gösterebilir. Örneęin, iş yerimizde yaptığımız bir sunuşta dinleyicileri tanımaya çalışmak için göstereceğimiz çaba ve toplayacağımız bilgilerle, yukarıdaki örnekte olduğu gibi bir durumda göstereceğimiz çaba ve toplamaya çalışacağımız bilgiler gerek hacim, gerekse ayrıntıları açısından farklı olacaktır.*
- Alışık olduğumuz bir dinleyici kitlesinin belirli özelliklerini, sunuşumuzu planlayıp hazırlarken göz önünde bulundurmak yerinde olacaktır.*

Hedef Kitle Çözümlemesi (3)

- Tanıdığımız bir dinleyici kitlesine yönelik bu tür bilgiler için önceden bir takım izlenimlerimiz veya bilgilerimiz bulunabilir.*
- Ancak, durum ne olursa olsun, bu özellikleri sunuşun öncesinde yeniden gözden geçirmekte, özellikle de tanımadığımız bir dinleyici kitlesine yönelik bu tür bilgileri araştırırken biraz daha dikkatli ve çözümleyici olmakta yarar vardır.*
- Bilgiler bir veya birden fazla araç veya yöntemle toplanabilir. Bu yöntemlere genel olarak “veri toplama teknikleri” adı verilir. Hedef kitle çözümlemesi yapılırken, ne kadar çok veri toplama tekniği kullanılırsa, o kadar doğru bilgilere ulaşılacağı varsayılır.*

Hedef Kitle Çözümlemesi (4)

Veri toplama teknikleri aşağıdaki gibi çeşitlenebilir:

- **Kurumsal belgeler/kayıtlar**
- **Kişilere konu ile ilgili anket uygulama**
- **İşverenlerle görüşme**
- **Çalışanlarla görüşme**
- **Odak grup görüşmeleri**
- **Kurumda konu ile ilgili gözlemler**
- **Konu ile ilgili test uygulaması**
- **Yapılan çalışma örneklerini inceleme**

-Şen ve Çalışkan, (2013). Toplantı ve Sunu Teknikleri, Anadolu Üniversitesi, 1. Baskı Eskişehir
-Mandel, S. (2000). Effective Presentation Skills: A practical guide to better speaking, Boston: Course Technology.

Sunuş Kaygısı ve Kaygıyla Başa Çıkma (1)

- Sunuş kaygısı ve heyecanı, hemen herkesin bir şekilde yaşadığı veya en azından başkalarında gözlemlediği bir konudur. En deneyimli ve başarılı konuşmacılar bile, ilk sunuşlarında ne kadar heyecanlandıklarından, seslerinin nasıl titrediğinden bahsetmektedir.*
- Sunuş veya konuşma becerisi, deneyim kazandıkça gelişen bir beceridir. İnsanlarda en sık görülen fobiler arasında ilk sıralarda sosyal fobi yer almaktadır. Sosyal fobi türü, topluluk içine çıkamama, topluluk içinde konuşamama, yeni insanlarla tanışamama vb. korkuları, kaygıları içermektedir.*
- Sosyal fobinin kendisini gösterdiği alanlardan biri de insanların sunuş yaparken yaşadıkları kaygı ve heyecan duygusudur.*

Sunuş Kaygısı ve Kaygıyla Başa Çıkma (2)

- Yurt dışında, üniversite gençleri arasında yapılan bir araştırmada, gençlere en çok yaşadıkları kaygı türleri sorulmuştur. Gençler, % 74 oranla yabancılarla bir arada bulunma kaygısını birinci sıraya yerleştirirken, topluluk önünde sunuş yapma kaygısını % 70'le ikinci sırada belirtmişlerdir.*
- Bu kaygıların arasında, otorite sahibi olan diğer kimselerle konuşma ve iş görüşmesi yapma kaygıları, üst sıralarda yer almasa da dikkat çekmektedir.*
- Tüm bu kaygıların ortak yanı; kişinin kendisini veya fikirlerini, duygularını diğerlerine ifade etmede ve paylaşmada yaşadığı heyecan ve korkulardır.*
- Heyecan ve kaygı, herhangi bir stresli ortama girildiğinde artmaktadır. Diğer insanların, özellikle tanımadığımız dinleyicilerin karşısında sunuş yapmak da stresli bir ortamdır.*
- Herhangi bir stresli ortamda, vücudumuz ekstra adrenalin üretmeye başlar. Bu adrenalin yükselmesi, kalbimizin daha hızlı çarpmasına, ellerimizin titremesine, daha fazla terlememize, dizlerimizin bağının çözüldüğünü hissetmemize neden olur.*

Sunuş Kaygısı ve Kaygıyla Başa Çıkma (3)

- Diğer yandan, sunuş kaygısının son derece normal, hatta belirli bir oranda istenen bir olgu olduğunu da ifade etmek gerekir.*
- Kaygı ve heyecan, belirli bir oranda yaşandığında, performansımızı olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak değerlendirilir.*
- Pek çok ünlü atlet, sporcu, sanatçı, müzisyen ve diğer profesyoneller, bu heyecanı, tatlı bir duygu ve performanslarını olumlu yönde etkileyen bir unsur olarak tanımlamıştır.*

Sunuş Kaygısıyla Başa Çıkma

- *Sunuşun genelinde duyacağımız aşırı kaygı ve heyecanı aza indirmek ve sunuşumuzun başarısını gölgelemesini engellemek için uygulayabileceğimiz bazı çözümler vardır.*
 - *En deneyimli konuşmacıların bile, sahneye veya kürsüye çıkana dek kaygılandıkları, heyecanlandıkları, ancak kürsüye çıktıklarında veya konuşmaya başladıklarında bu duygunun giderek azaldığı söylenir.*
 - *Uzmanlar bu durumun, kişilerin zihinsel olarak kendilerini sunuşa ve performanslarına hazırlamalarına, konsantrasyonlarını sağlamalarına yardımcı olduğunu kabul ederler.*
 - *Kendine güven, kendinden emin olma ve heyecanını kontrol edebilme duyguları elbette ki önemli ve istenilen becerilerdir.*
-
- *Özetle, sunuş yapan hemen herkesin belirli bir oranda kaygı duyacağını kabul etmemiz gerekir. Sorun, bu kaygı duygusunu, heyecanımızı nasıl kontrol altına alıp, onu nasıl olumlu bir duygu haline dönüştürebileceğimizdir. Bunun için ilk yapmamız gereken, bu kaygı ve sinirlilik haline olumlu bir anlam yüklemektir.*
 - *Bu duyguları olması gereken ve sürecin gerekli bir parçası olarak kabul etmekle işe başlayabiliriz. Kaygılarımızın kurbanı olmak yerine, bu kaygıları kabul edip, kontrol altında tutmayı, bunlarla güdülenmeyi sağlayabiliriz.*

Sunuş Yapma Deneyiminizi Arttırın

- *Tanımadığınız insanlarla dolu bir ortama ilk girdiğinizde, işe başladığınız ilk günde, bir iş başvurusu sırasında, sizin için önemli bir sınava girerken, sizi değerlendiren bir jürinin karşısında, araba kullanmayı öğrenirken ve bunlara benzer durumlarda nasıl heyecanlandığınızı, kaygılandığınızı bir düşünün.*
- *Tüm bu örneklerdeki kaygılarımızın başlıca sebebi, bu durumların daha önceden bilmediğimiz, deneyim sahibi olmadığımız, karşılaşmadığımız durumlar olmalarıdır. Ancak belirli bir zaman geçtiğinde ve bize rahatsızlık veren duruma alıştığımızda, ilk zamanlardaki kaygılarımızın azaldığını ve hatta zaman içinde kaybolduğunu görürüz.*
- *Bu durum, sunuşlarımız için de geçerlidir. Sunuş konumuz ile ilgili araştırıp okudukça ve özellikle yaptığımız sunuşların sayısı arttıkça, kaygılarımızın azaldığını görürüz.*

Hazırlık Yapın

- *Hangi konuda, hangi hedef kitleye sunuş yaparsak yapalım, mutlaka hazırlanmalıyız. Buradaki sloganımız; “hazırlık, hazırlık ve yine hazırlık” olmalıdır.*
- *Peki, yapacağımız sunuşların hazırlığı için ne kadar süre ayırmalıyız? Bu konu ile ilgili alan yazında bazı kaynaklar, sunuşumuzun her bir dakikası için, en az bir saat zaman ayırmayı öngörmektedir.*
- *Bu süre, sunuş konusundaki deneyimlerimize, sunuş için ne kadar araştırma yapmamız gerektiğine ve amacımıza göre değişkenlik gösterebilecektir. Süre, her ne kadar fazla görünse de, sonuçları düşünüldüğünde buna değeceği söylenebilir.*
- *Yine alandaki bir uzman, iyi yapılan bir hazırlığın, sunuş kaygısını % 75 oranında azaltacağını ifade etmektedir.*

Olumlu Düşünün

- *Sunuşumuz hakkında olumlu düşünmek, bizim kendimize olan güvenimizi arttıracaktır.*
- *Genellikle, başarmak için yola çıkan, başaracağına inanan insanların sonunda amacına ulaşacakları kabul edilir.*
- **“İnanmak, başarmanın yarısıdır” sözünü hatırlayalım.** *Unutmayalım ki, kendimize inanmadığımız, güvenmediğimiz durumlarda başarıyı yakalamak neredeyse imkansız hale gelir.*
- *Tabi ki bu inancın ve güvenin sağlam zeminlere oturması gerekmektedir. Biz, gerekli hazırlıkları yaptığımızda, paylaşacağımız konuya hakim olduğumuzda, hedef kitlemizi tanıdığımızda ve sunuş planımızı iyi yaptığımızda, bu inancın ve güvenin temelleri de atılmış olacaktır.*

Kaygının Çoğu Dışarıdan Algılanmaz

- *Çoğu kez insanlar, kaygılarının ve heyecanlarının dinleyicilere de yansıtacağını, onların gözünde değer kaybedeceklerini düşünerek, daha çok kaygılanırlar. İnsanların önünde gergin, acemi, güvensiz göründüğümüzü düşünürken, olaya hakim olmamız ve kontrolü sağlamamız oldukça zordur.*
- *Şunu açıkça ifade etmek gerekir ki, içimizde hissettiğimiz bu kaygı ve heyecanın sadece çok küçük bir bölümü dinleyiciler tarafından fark edilmektedir.*
- *Her ne kadar avuç içlerimiz terlese ve kalbimiz hızla çarpsa da, soğuk kanlı davranmaya ve sakin görünmeye çalışmak için elimizden gelen çabayı göstermeliyiz.*
- *Böylece, dinleyicilerin gerginliğimizi, bizim korktuğumuzdan daha az hissetmelerini sağlayabiliriz.*

Sunuşu Hayalinizde Canlandırın

- *Hayal kurmak, insanoğlunun yaratıcılığında ve gelişiminde çok önemli bir yer tutar.*
- *Sunuşlarımızı hayalimizde canlandırmak, bizi psikolojik olarak sunuşumuza hazırlar ve sunuşumuz hakkında olumlu düşünmemize yardımcı olur. Bunu yaparken, olumsuz noktaları mümkün olduğunca düşünmememiz ve sadece güçlü olabileceğimiz noktalara odaklanmamız önerilir.*
- **Ünlü bir atlet**, yarışlara hazırlanırken, zaman zaman kendisini yarışta koşarken hayal ettiğini, bu hayalinin içine diğer yarışçıları da yerleştirdiğini, onları teker teker geçtiğini, yarış sırasında olabilecek aksaklıklara karşı nasıl davranacağını zihninde canlandırıldığını ve sonuçta bitiş çizgisine vardığını hayal ettiğini ifade etmiştir.
- *Sonuçta, bu atlet, katıldığı her yarışını kazanamamaktadır. Ancak, yaptığı fiziksel hazırlıkların yanında, bu tür canlandırmalarla zihinsel olarak da olaya hazırlandığını söyleyebiliriz.*

Mükemmeliyetçi Olmayın

- *Sunuş konusundaki kaygılarımızı kontrol etmenin bir diğer yolu da, “mükemmel sunuş” diye bir şeyin her zaman her yerde olmadığını kabul etmektir.*
- *Herkesin, sunuş yaparken, istemeden de olsa yaptığı hatalar, planlarının dışına çıktığı durumlar, keşke yapmasaydım dediği şeyler olmuştur ve olacaktır.*
- *Önemli olan, olası olumsuzlukların, sunuşumuzun akışını aksatmasına izin vermemektir.*
- *Bu durum dünyanın sonu değildir. Sunuş içinde aklımıza geldiği anda veya gerekli görürsek başka bir yerde geriye kısa bir dönüş yaparak bu tür şeyleri paylaşabiliriz.*
- *Öte yandan, hata yapmak, herkesin kolaylıkla gösterebileceği bir davranıştır ve bu yüzden insanlar genellikle hatalara olgunlukla yaklaşmayı tercih eder. Elbette ki, dinleyicilerin arasında hatalarımızı bu kadar olgunlukla karşılamayacak kimseler de yer alabilir.*
- *Bu insanlar açısından, sunuşlarımızda özellikle bilimsel hatalar yapmamaya özen göstermemiz önemlidir.*



Sunum bitti...