

טיפים: איך תצליח במצגת הראשונה שלך?

איך מתמודדים עם התוכן החשוב? איך מתגברים על הריגוש ואיך מקטינים את הבקרה העצמית המופרזת או חוסר הביטחון של מתחילים?

גליה בר שלום

פורסם : 08.08.11, 18:49

המצגת הראשונה היא בדרך כלל המלחיצה ביותר. הרצון להצליח והחשיבות של ההצלחה לאנשים בראשית דרכם היא קריטית ולכן גם מלחיצה. איך מתמודדים עם התוכן החשוב? איך מתגברים על הריגוש? איך מקטינים את הבקרה העצמית המופרזת או חוסר הביטחון של מתחילים?

[לעמוד הפייסבוק של ynet כלכלה וצרכנות](#)

נטע, אשת שיווק בתחילת דרכה, צריכה להציג מחר את המצגת הראשונה שלה במסגרת העבודה. קרוב לשנה שהיא עובדת במחלקת השיווק וכעת הגיע תורה להוביל מצגת בפרויקט שעבדה עליו חודשים. היא בעלת מוטיבציה גבוהה, כישורים מעולים ובכל זאת היא נלחצה כשהיא שמעה את המילה "מצגת". היא הבינה כי הפעם תהיה זו היא זו שתעמוד מול ההנהלה ותצטרך להרשים.

מידע - כדאי לך לדעת



אמאלה! צילום: דנה קופל



גליה בר שלום
צילום: גיא מנדלין

ממה להימנע?

איך לא עושים מצגת / זיו קיטרו

העולם מלא במצגות גרועות. הקורבנות של המצגות האלו מעבירים שעות על גבי שעות משמימות במשרדים, בבתי ספר ולפעמים סתם באינטרנט. אין סיבה שזה יקרה. הימנעו מהטעויות הבאות ותוכלו לחסוך עוד מוות משעמם בפאוורפוינט

[לכתבה המלאה](#)

מה כדאי לך לדעת לפני בניית המצגת? מידע בסיסי כמו משך המצגת המצופה ממך, המיקום וכדומה יעזרו לך לבנות את השלד של המצגת. מידע כגון מי המשתתפים ומהם יחסי הכוחות בינהם, או מה הציגו המתחרים, יכול להפוך את המצגת מטובה למצויינת.

איך מגיעים למראה ה"טבעי"?

לפני כחודש פגשתי איש מקצוע, עתיר תארים אקדמיים אשר מרצה בארגונים רבים וכנסים. שאלתי אותו לסוד הצלחתו כמרצה מרתק. "הסוד שלי הוא להשקיע מאמץ בהרצאה, כדי שהיא תראה ללא מאמץ". "כמו באיפור" הוסיפה מנהלת אחרת ומרצה מוכשרת בפני עצמה, שהקשיבה לשיחתנו, "משקיעים מאמץ כדי שיראה טבעי".

מהו בעצם הקושי?

הקושי במצגת הראשונה היא התמודדות עם מרכיבים שונים בזמן האמת: **התוכן:** מהו התוכן הנכון? מהי רמת הירידה לפרטים? כיצד להדגיש את נושאים החשובים ביותר ולעזור למנהלים להגיע ל"החלטה הנכונה"? **דרך העברת המידע:** איך לדבר? מתי לעצור ולהדגיש את הדברים? איך לומר את הדברים בדרך מעניינת? מה ללבוש? והיכן, לעזאזל להניח את הידיים כשאני מדברת?

מחשבוני שכר



טבלאות שכר



דרושים

- משרות חנים
- עבודה לבני 50 פלוס
- דרושים סטודנטים
- דרושים בכירים
- כתיבת קורות חיים
- חיפוש עבודה
- קישורים ממומנים

טיסות לתאילנד בפסח \$ 899

המחיר הזול ביותר

המצב הנפשי: האם אני אצליח? האם אשיג את המטרה שלי? מה המנהלים שלי יחשבו עלי? איך אני אוכיח שאני כל כך טובה? מה יקרה אם אני אפשל?
שיפור כישורים ומיומנויות - התקדמות בשלבים

זה הזמן לאסוף את כל הניסיון הקודם שלך בעמידה מול קהל. מהמצגת הפשוטה שהעברת לחברים בצבא ועד הברכה שהקראת לחבר הכי טוב שלך בחתונה. חשוב להעריך עד כמה קל או קשה לך להתייצב מול קהל. הסוד, כבר הבנו, הוא לתרגל: תחילה בחדר ריק מאנשים, לאחר מכן מול קהל אוהד ולבסוף, לפני קהל אובייקטיבי. ככל שהדיבור מול אנשים אחרים מלחץ אותך יותר, כך תצטרך להשקיע יותר בתרגול.

השגת שקט נפשי - צפי ופתרונות

מה עושים לאחר שנערכו אימונים רבים והשליטה שלך בתוכן היא טובה לדעתך? מנסים לצפות מצבים שונים שיכולים להקשות עליך במהלך המצגת. לדוגמה: מה תהיה תגובתך לחוסר קשב של המאזינים? איך תתמודד עם צלצול טלפונים? להעיר או להתעלם? האם זה מפריע לך להתרכז? בנוסף, כדאי לנסות לצפות נקודות במצגת שיכולות לעורר התנגדות או נקודות בהן נדרשת העמקה ובקיאיות. לדוגמה, אם המצגת שלך עוסקת בהחדרת מסקרה חדשה לשוקף, כדאי להכין מראש מידע על המתרחש בהשקת קודמות, מידע על השקות מתחומים דומים או מארצות אחרות.

קצת עזרה מידי

כדאי לבקש מהצופים האובייקטיביים וגם מהקהל האוהד שלך לתת לך משוב ואף לבקש מהם להציב לך שאלות או התנגדויות לדברך. כמובן שרצוי להיעזר במי שכבר הכין מצגות מוצלחות ומראה נכונות לסייע. ומה עם נטע? הייתם מצפים כי אומר שהמצגת שלה היתה נפלאה והיא קודמה באופן מידי, אך לא כך היה! נטע עבדה קשה בבניית המצגת, אך המצגת הסופית היתה שונה ממה שהיא תכננה וראתה בדמיונה. בתכנון שלה היא הציגה באופן מושלם את הנושאים החשובים לה, אך בפועל היא מאוד התרגשה ולא הגיעה למלוא מיצוי הפוטנציאל שלה. יחד עם זאת, היא קיבלה אישור מן המנהלים על הפרויקט שלה וזוהי הנקודה החשובה ביותר. היא השיגה את המטרה שלה. המצגת הראשונה היא בדרך כלל הקשה ביותר והמרגשת ביותר. לפרפקציוניסטים שבינינו נאמר כי כדאי לקחת בחשבון גורמים שאינם תלויים בנו העלולים לשנות את התוצר הסופי ומומלץ להכין את עצמך לכך מראש. בעצם, כמו מיומנויות אחרות שבהן רכשת ניסיון (נהיגה, שפה זרה, או כל כלי טכנולוגי חדש) גם הצגה מול קהל היא מיומנויות שבה ניתן להשתפר עם הזמן ובעזרת תרגול.

הכותבת היא יועצת ארגונית וגרפולוגית קריירה, מיעצת לקידום קריירה ומובילת סדנאות אסרטיביות בארגונים. כמו כן, היא ממקימי פורטל [גרפולוגיה](#) ופורטל ארגון בנושא ייעוץ [ארגוני](#)

בישראל
טיסות לתאילנד בפסח
רק \$ 899
www.yeshtours.co.il/thailand
שקט בראש

מדיטציה עם יונתן קדם
ללמוד מדיטציה בדרך
פשוטה ומעשית
www.adivclassic.co.il
**חושבת על לימודי
איפור?**

קבלי עכשיו בחינם! את
מדריך ירין שחף
לעבודה בתחום האיפור
לשנת 2012
info-yarin-shahaf.co.il

מחפש סדנאות לארגונים?

סדנת ניהול לחברות
וארגונים בתדמור.
בואו לפתח מציוינות
עסקית וארגונית.
Master-Team.co.il

הרוסקופ ותחזית יומית

כל החדשות, העדכונים,
בעמוד בית אחד
היכנס עכשיו והפוך לדף
הבית שלך
www.start.co.il

הקלה בכאבי שחיקת סונו

אפוסתרפיה- טיפול
רפואי חדשני המפחית
כאב ומשפר תפקוד.
לקבלת מידע נוסף!
Apostherapy.co.il

צמודים למדד
אפליקציות כלכלה לנייד שלך
net getapp

Win Win
מצאנו בלוח
דירות חדשות
רכב יד שניה
רובע גלילות
ההשקעה הטובה בארץ