



An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

# Municipal Infrastructure Support Programme

●●● Building together for the future

## Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave

●●● Gradimo zajedno za budućnost





An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

Municipal Infrastructure Support Programme

●●● Building together for the future

Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave

●●● Gradimo zajedno za budućnost

# JAVNI NASTUP I KAKO VLADATI TREMOM



An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

Municipal Infrastructure Support Programme  
●●● Building together for the future

Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave  
●●● Gradimo zajedno za budućnost

## Trema je za svakoga

- Poslovni , društveni i lični uspeh zavisi od naše sposobnosti kako nešto saopštavamo
- Dva straha su urođena strah od gubitka podloge i strah od naglih neočekivanih zvukova
- Najčešći strah strah od javnog nastupa



An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

Municipal Infrastructure Support Programme  
●●● Building together for the future

Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave  
●●● Gradimo zajedno za budućnost

## Glavni krivac za neprijatna stanja

- 1) Hormon adrenalin
- 2) Daje snagu i energiju da iz borbe izađete kao pobednik
- 3) Takvo stanje traje samo par minuta
- 4) Telo se navikne i prilagodi takvoj situaciji







An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

Municipal Infrastructure Support Programme

●●● Building together for the future

Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave

●●● Gradimo zajedno za budućnost

## ONO ČEGA SE PLAŠIMO

- Provokacije iz publike
- Publika zna više
- Neznanje je najveći neprijatelj
- Govorite ono što stručno poznajete
- Budite kompetentni
- Ako se pozivate na nešto - navedite izvor
- Tehnička pomagala izazivanju nervozu





An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

Municipal Infrastructure Support Programme  
●●● Building together for the future

Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave  
●●● Gradimo zajedno za budućnost

# NAUČITE DA SAVLADATE TREMU

- 1) Dobra priprema - vežbanje tehnike prezentacije
- 2) Pozitivan i odlučan stav
- 3) Kontrolišite disanje
- 4) Proba





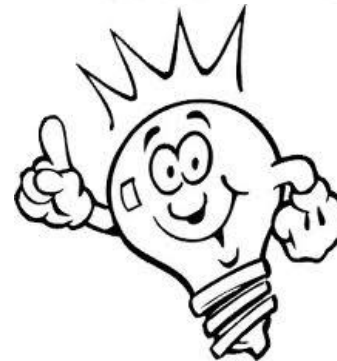
An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

Municipal Infrastructure Support Programme  
●●● Building together for the future

Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave  
●●● Gradimo zajedno za budućnost

# KORISNI SAVETI ZA SAVLADAVANJE TREME

- 1) Naučite napamet samo privih par rečenica
- 2) Dođite ranije i upoznajate se unapred sa prostorom
- 3) Upoznajte svoju publiku
- 4) Postavite pravila rada
- 5) Ne počinjite dok se publika ne umiri i ne smesti
- 6) Započnite s osmehom
- 7) Ostvarite kontakt očima sa publikom
- 8) Govorite lagano ne brzajte
- 9) Pravite pauze



**ep4sa**  
REGIONAL OFFICE FOR SEE  
[www.ep4saee.com](http://www.ep4saee.com)

  
**ROYAL HASKONING**

**VNG**  
Vereniging van  
Nederlandse Gemeenten



An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

Municipal Infrastructure Support Programme  
●●● Building together for the future

Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave  
●●● Gradimo zajedno za budućnost

## AKO SE IPAK ZABLOKIRATE

1. Ponovite kratko dosad rečeno
2. Pokažite neki materijal, napišite nešto na flipu, tabli
3. Pokažite dijagram (imati u pripremi)
4. Postavite pitanja publici
5. Fiksirajte pozitivno lice
6. Priznajte da imate tremu







An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

Municipal Infrastructure Support Programme  
●●● Building together for the future

Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave  
●●● Gradimo zajedno za budućnost

## Da zaključimo

- Trema je normalna stvar i pozitivna jer Vam da je veću snagu za javni nastup
- Ono što Vas blokira je strah od treme, strah od javnih nastupa
- Imajte naumu da su baš Vas pozvali i da samim tim što ste tu imate puno da kažete i podelite sa publikom
- Javni govor je veština koju svako može steći i razvijati



An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

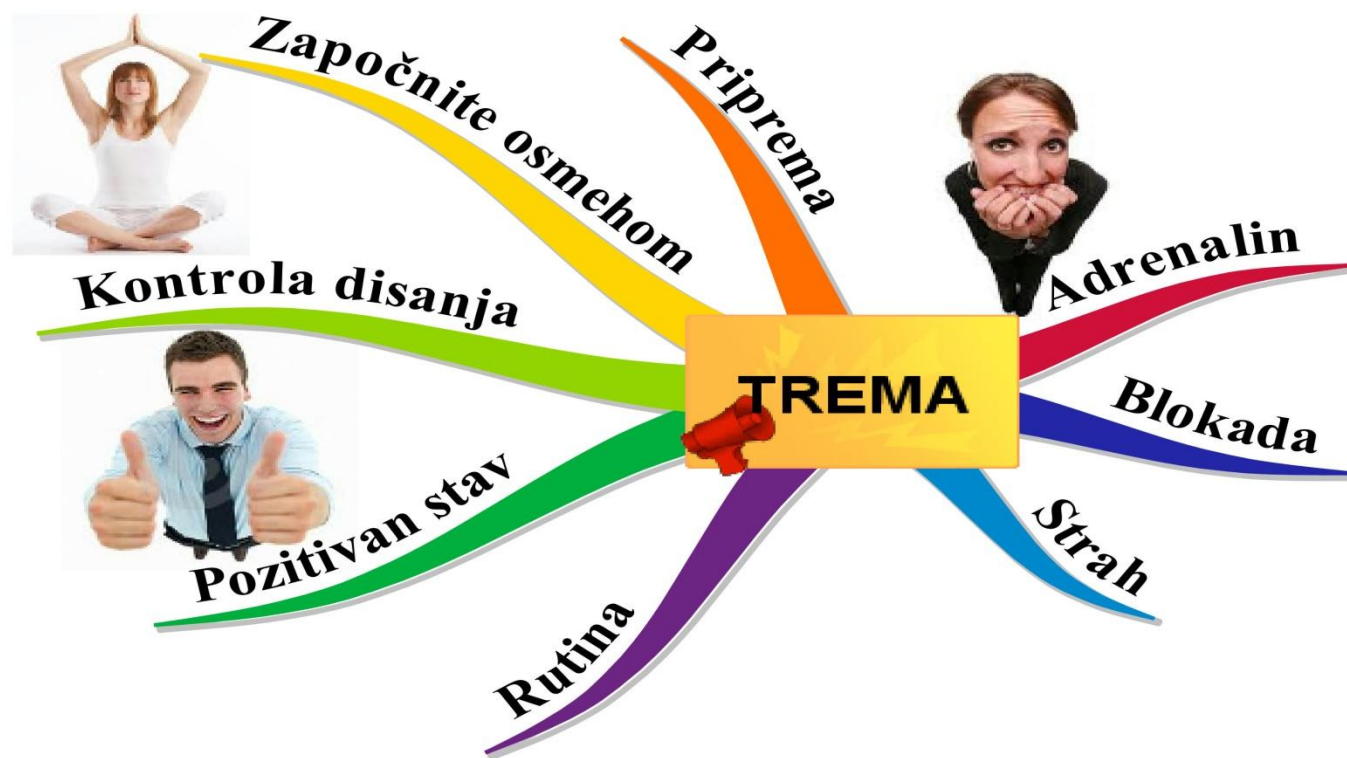
Municipal Infrastructure Support Programme  
●●● Building together for the future

Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave  
●●● Gradimo zajedno za budućnost

# Zapamtite!

Odnos dobre pripreme i samog nastupa je 90 : 10







An EU funded project  
Projekat finansira Evropska unija

Municipal Infrastructure Support Programme

●●● Building together for the future

Program podrške razvoju infrastrukture lokalne samouprave

●●● Gradimo zajedno za budućnost

## Hvala na pažnji

Sanja Vemić

Economist/Trainer

Tel.: +381.11.369 09 87, +381.11.369 09 95

[svemic@misp-serbia.rs](mailto:svemic@misp-serbia.rs)

[www.misp-serbia.rs](http://www.misp-serbia.rs)