Interreg Co-funded by the European Union
Central Baltic Programme
WoDiLab

PĀRLIECINOŠA UZSTĀŠANĀS PASĀKUMOS

Izmanto šo darba lapu, lai soli pa solim sagatavotu savu īso uzstāšanos.

Darbību saraksts

☐ **1. solis - Izvēlies savu uzstāšanās iespēju**
Izlem, kur un kā Tu varētu dalīties ar savu pieredzi un zināšanām.

☐ **2. solis - Definē savu auditoriju un vēstījumu**
Skaidri nosaki, kam Tu runā un ko vēlies, lai cilvēki atceras.

☐ **3. solis - Izveido savas uzstāšanās struktūru**
Saplāno ievadu, galveno vēstījumu, pamatojumu, galveno ieguvumu un noslēgumu.

☐ **4. solis - Sagatavojies uzstāšanās brīdim**
Padomā, kā runāsi skaidri un pārliecinoši.

☐ **5. solis - Praktizē savu 3 minūšu mini uzstāšanos**
Saliec visu kopā un izmēģini to skaļi.

1. solis – Izvēlies savu uzstāšanās iespēju

Kur Tu reāli varētu dalīties ar savu pieredzi un zināšanām?

☐ Vebinārs

☐ Podkāsts

☐ Darbnīca vai vieslekcija

☐ Biznesa vai tīklošanās pasākums

☐ Kopienas vai vietējais pasākums

☐ Cits: _____

Viena reālistiska uzstāšanās iespēja man:

_____

_____

Ko es varētu piedāvāt?

Es varētu piedāvāt īsu nodarbību par...

_____

_____

Pirms saki "jā":

☐ Es varu piedāvāt kaut ko noderīgu

☐ Es zinu pasākuma formātu

☐ Es zinu, cik daudz laika man būs

2. solis – Definē savu auditoriju un vēstījumu

KAS?

Kas klausīsies?

_____

Kas viņiem būtu noderīgi?

_____

VĒSTĪJUMS?

Ja cilvēki no manas uzstāšanās atcerēsies tikai VIENU lietu, kam tai vajadzētu būt?

_____

LAIKS?

☐ 3 minūtes

☐ 10–15 minūtes

☐ 20–30 minūtes

☐ Cits: _____

Saglabā galveno vēstījumu. Pielāgo tikai dziļumu.

3. solis – Izveido savas uzstāšanās struktūru

Izmanto vienu vienkāršu struktūru:

IEVADS → VĒSTĪJUMS → PAMATOJUMS → IEGUVUMS → NOSLĒGUMS

IEVADS

Kā Tu piesaistīsi klausītāju uzmanību?

- ☐ Jautājums, kurā cilvēki var sevi atpazīt
- ☐ Situācija
- ☐ Īss stāsts
- ☐ Ziņkāres radīšana
- ☐ Praktisks solījums

Mans ievads:

_____

_____

VĒSTĪJUMS

Kāda ir Tava viena galvenā ideja?

_____

_____

PAMATOJUMS

Kas palīdzēs izskaidrot Tavu vēstījumu?

- ☐ Stāsts
- ☐ Piemērs
- ☐ Pierādījums vai fakts
- ☐ Salīdzinājums
- ☐ Demonstrācija

Mans pamatojums:

_____

IEGUVUMS
Kādu noderīgu ideju vai darbību klausītāji var paņemt līdzi?

_____

NOSLĒGUMS
Kā Tu atgriezīsies pie galvenā vēstījuma un skaidri noslēgsi uzstāšanos?

_____
_____

4. solis – Sagatavojies uzstāšanās brīdim

Runājot atceries:

- ☐ Runā lēnāk
- ☐ Ietur pauzes
- ☐ Runā skaidri
- ☐ Skaties uz cilvēkiem
- ☐ Koncentrējies uz palīdzēšanu

Ja pazaudēju domu: PAUZE → IEELPA → SKATIENS → TURPINU

Vai pēc manas uzstāšanās ir dabisks nākamais solis?

- ☐ Nākamais solis nav vajadzīgs
- ☐ Sazināties ar mani
- ☐ Lejupielādēt resursu
- ☐ Apmeklēt manu mājaslapu
- ☐ Parunāt ar mani pēc pasākuma
- ☐ Cits: _____

5. solis – Praktizē savu 3 minūšu mini uzstāšanos

Tagad izmanto iepriekš sagatavoto un **pasaki savu uzstāšanos skaļi**.

Tev nav vajadzīgi slaidi.
Tev nav jāiemācās no galvas katrs teikums.

Praktizē:

- ☐ Es to pateicu skaļi
- ☐ Es uzņēmu laiku
- ☐ Mans vēstījums bija skaidrs
- ☐ Mans piemērs atbalstīja manu vēstījumu
- ☐ Mans galvenais ieguvums bija noderīgs
- ☐ Es iekļāvos trīs minūtēs

Pēc praktizēšanās: kas izdevās labi?

_____
_____

Ko es uzlabošu?

_____
_____

TAVA VIENKĀRŠĀ UZSTĀŠANĀS STRUKTŪRA

IEVADS: Piesaisti uzmanību
↓

VĒSTĪJUMS: Dalies ar savu galveno ideju
↓

PAMATOJUMS: Stāsts / piemērs / pierādījums
↓

IEGUVUMS: Dod kaut ko noderīgu
↓

NOSLĒGUMS: Noslēdz skaidri

Viena struktūra. Dažādas uzstāšanās situācijas.

Tava nākamā darbība

Praktizē savu **3 minūšu mini uzstāšanos.**

Koncentrējies uz:

- vienu auditoriju
- • vienu skaidru vēstījumu
- • vienu noderīgu piemēru
- • vienu noderīgu ieguvumu
- • vienu skaidru noslēgumu

Tavi punkti

• **1 XP** – Noskaties nodarbību

• **2 XP** – Aizpildi darba lapu

• **2 XP** – Praktizē savu 3 minūšu mini uzstāšanos

Kopā: 5 XP

✨ Sāc ar vienu auditoriju, vienu vēstījumu un vienu iespēju praktizēties.