პრეზენტაციის უნარები

მოკლე სახელმძღვანელო

შესავალი

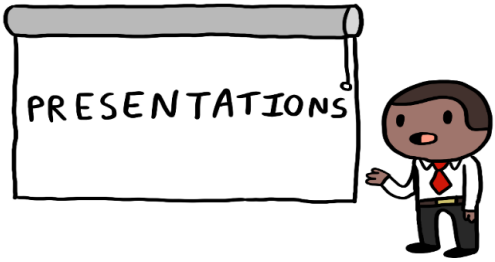
როგორც თბილისის სამედიცინო აკადემიის სტუდენტს, თქვენ დიდი ალბათობით მოგეთხოვებათ კოლეგებისათვის პრეზენტაციის, როგორც ცოდნის ინდივიდუალური შეფასების კომპონენტის ან სასემინარო ჯგუფური მოხსენების წარდგენა.

პრეზენტაცია საჭიროებს დაფიქრებას, დაგეგმვას და კვლევას. რაც უფრო მეტ ძალისხმევას გასწევთ, შედეგი მით უკეთესი იქნება. ბევრი სტუდენტისათვის პრეზენტაციის წარდგენა სტრესულ სიტუაციად იქცევა, მაგრამ ეს ასე არ უნდა იყოს!

ამ მოკლე სახელმძღვანელოს მიზანია მოგაწოდოთ ყველაზე მნიშვნელოვანი რჩევები, რომლებიც არა მხოლოდ დაგეხმარებათ პრეზენტაციის მომზადებაში, არამედ ამ პროცესს სასიამოვნოდ აქცევს.

დაიმახსოვრეთ!

PPT შექმნილია თქვენი პრეზენტაციის გასაუმჯობესებლად, ის არ არის საკუთრივ პრეზენტაცია.



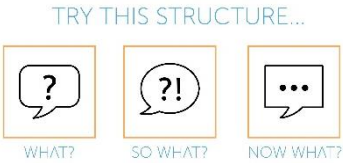
ავტორი: საიფ ტაფეექ, დიპლომირებული მედიკოსი
თბილისის სამედიცინო აკადემიის სამეცნიერო-კვლევითი და დოქტორანტურის სამსახური

თარგმანი: ნინო ბეუქლიშვილი და სალომე დოლიძე
(მედიცინის სკოლის სტუდენტები)
აგვისტო, 2019
1ლი გამოცემა

პრეზენტაციის დაგეგმვა

ხუთი ძირითადი კითხვა, რომელსაც უნდა უპასუხოთ:

1 **რა არის თქვენი პრეზენტაციის მიზანი?**



2 **ვინ იქნება თქვენი მსმენელი?**

3 **რა საკითხს განიხილავთ პრეზენტაციაში?**

4 **რა დრო გაქვთ გამოყოფილი?**

5 **როგორ გააფორმებთ ვიზუალურად?**

თითოეულ კითხვასთან მიმართებით თქვენი პასუხი უნდა ასახავდეს თქვენი მსმენელის საჭიროებებს და შეესაბამებოდეს შეფასების კრიტერიუმებს.

პრეზენტაციის მომზადება

გახადეთ პრეზენტაცია თვალსაჩინო

- ვიზუალური მასალა უნდა იყოს მოკლე, მარტივი და რელევანტური.
- ააწყვეთ პრეზენტაცია თქვენი მოხსენების სტრუქტურის შესაბამისი ლოგიკური თანმიმდევრობით (შესავალი, ძირითადი ნაწილი და დასკვნა).
- თითოეული სლაიდი ერთ კონკრეტულ იდეას, საკითხს ან თემას უნდა წარმოადგენდეს. ერთი ინფორმაცია - ერთი სლაიდი.
- შეზღუდეთ ტექსტის რაოდენობა სლაიდზე. ნუ წარმოადგენთ მთელ პრეზენტაციას, მიუთითეთ მხოლოდ ძირითადი მომენტები და საკვანძო სიტყვები.
- მიაქციეთ ყურადღება ტექსტის გამართულობას - გრამატიკას და მართლწერას.
- სლაიდების რაოდენობა პრეზენტაციისათვის განსაზღვრულ დროს უნდა შეესაბამებოდეს.

The current font size is: 6pt
The current font size is: 8pt
The current font size is: 9pt
The current font size is: 10pt
The current font size is: 10.95pt
The current font size is: 12pt
The current font size is: 14.4pt
The current font size is: 17.28pt
The current font size is: 20.74pt
The current font size is: 24.88pt

ფორმატი და ზომა

- პრეზენტაციის ტექსტი უნდა იკითხებოდეს ოთახის ბოლოდან.
- გამოიყენეთ საშუალო ზომის (მინიმუმ 24) შრიფტი.
- აირჩიეთ ჩვეულებრივი, მარტივი შრიფტი, მაგალითად Helvetica, Arial ან Times. თავი აარიდეთ ძნელად აღსაქმელ შრიფტებს, როგორიცაა: Brush Script MT, Blackadder ITC.
- თავი აარიდეთ დიდი ასოებით (UPPER CASE) დაწერილ ტექსტებს; მათი წაკითხვა რთულია.
- დარწმუნდით, რომ სურათებისა და გრაფიკების წარწერები თავისუფლად იკითხება ოთახის ბოლოდან.

შეინარჩუნეთ სიმარტივე

ზედმეტად არ გამოიყენოთ გაფორმება

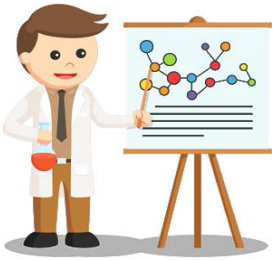
- სლაიდები უნდა იყოს მარტივი და გასაგები. ამოიღეთ არასაჭირო, ზედმეტი ინფორმაცია.
- გამოიყენეთ თეთრი ფონი და არ გადატვირთოთ სლაიდი.
- თითოეული ახალი სლაიდის დამატებისას განსაზღვრეთ - საჭიროა თუ არა აღნიშნული ინფორმაცია და რამდენად განმარტავს ის მთავარ საკითხს.
- არ გამოიყენოთ გადატვირთული უკანა ფონი, ეს ართულებს ტექსტის აღქმას.

ზედმეტად არ გამოიყენოთ ანიმაციები

- ზომიერად გამოიყენეთ ანიმაციები. „მფრინავი“ და მოციმციმე ტექსტის ეფექტმა შესაძლოა გაფანტოს მსმენელის ყურადღება. რამდენად აუცილებელია ასეთი ეფექტი თქვენი მოხსენებისათვის ან თემის განხილვისათვის?
- ხმა და ვიდეო მხოლოდ იმ შემთხვევაში დაურთეთ პრეზენტაციას, თუკი ეს კონკრეტული ინფორმაციის გადმოცემის საუკეთესო ვარიანტს წარმოადგენს.

იყავით თანამიმდევრული

- შეარჩიეთ და ბოლომდე შეინარჩუნეთ პრეზენტაციის სასურველი ვიზუალური გაფორმების სტილი.
- ნუ გამოიყენებთ სხვადასხვა შრიფტს, ფერს, სტილს და ა.შ. გამოიყენეთ პრეზენტაციაში ერთი და იგივე დიზაინი (ფერები, შრიფტები და ა.შ.).
- გაითვალისწინეთ, ვიზუალურ გაფორმებას შეუძლია თქვენი სლაიდების დაკავშირება; ის ხელს შეუწყობს მოხსენების გადმოცემის და აღქმის პროცესს.

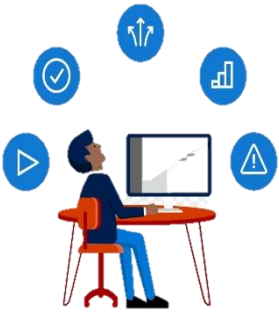


ნუ გამოიყენებთ მხოლოდ პუნქტობრივ მონიშვნებს

- ყოველთვის ეცადეთ გადმოსცეთ ინფორმაცია ვიზუალურად. დაფიქრდით, ტექსტზე უკეთ ინფორმაციას სურათი, გრაფიკი ან ცხრილი ხომ არ გადმოსცემდა?
- გამოიყენეთ მტკიცებულება და არა წინადადება.

იყავით ვიზუალური

- ვიზუალური მასალის ეფექტურობა საგრძნობლად მატულობს სწორად შერჩეული ფერის შემთხვევაში.
- დარწმუნდით, რომ გამოყენებული ვიზუალური მასალა 100%-ით შეესაბამება თქვენს საუბარს. ამოიღეთ ზედმეტი დეტალები, რომლებმაც შესაძლოა გაფანტოს მსმენელის ყურადღება.
- დარწმუნდით რომ სლაიდის შრიფტი და ფონი კონტრასტული და იოლად აღქმადია.
- გამოიყენეთ მკვეთრი ფერი საკვანძო სიტყვების აღსანიშნავად.
- არ გამოიყენოთ ერთ სლაიდზე ბევრი ფერი.
- გამოიყენეთ ფერები, რომლებიც ერთმანეთს ჰარმონიულად ეწყობა. გამოსახულების პროექტორით წარდგენისას ნათელი ჩრდილები შესაძლოა ცუდად გამოჩნდეს.
- თუ არ იცით როგორ შეუხამოთ ფერები ერთმანეთს, გამოიყენეთ PowerPoint-ის ფერების სქემები.



გამოიყენეთ გრაფიკული მასალა სწორად

- შეარჩიეთ ისეთი გრაფიკული მასალა, რომელიც უკეთ წარმოაჩენს თქვენს მოხსენებას. არ გამოიყენოთ გრაფიკები მხოლოდ ილუსტრაციისთვის.
- არ გამოიყენოთ თითოეულ სლაიდზე 1-2 სურათზე მეტი.
- სურათები უნდა იყოს მარტივად აღსაქმელი და 100%-ით უნდა შეესაბამებოდეს თქვენს მოხსენებას. დარწმუნდით რომ თქვენი პრეზენტაცია არ შეიცავს ზედმეტ დეტალებს, რომლებმაც შესაძლოა გაფანტოს მსმენელის ყურადღება.
- ცხრილები და გრაფიკები უნდა იყოს მარტივი და იკითხებოდეს ოთახის ბოლოდან.
- გაითვალისწინეთ, რომ ის რაც თქვენი კომპიუტერის ეკრანზე ნათელი და ფოკუსირებულია, დიდ ეკრანზე წარდგენისას უფრო ფერმკრთალი და ნაკლებ ფოკუსირებული გამოჩნდება.

რეზიუმე

ყოველი 5 ადამიანიდან 3 „ვიზუალური მსმენელია“. ადამიანის ტვინი გაცილებით სწრაფად ამუშავებს ვიზუალურ მასალას ნებისმიერი რაოდენობის ტექსტთან შედარებით; ჩვენ ვიმახსოვრებთ დანახულის 80%-ს, წაკითხულის 20%-ს და გაგონილის მხოლოდ 10%-ს. სწორედ ამიტომ ნებისმიერი პრეზენტაციისთვის მნიშვნელოვანია დიზაინი და ფორმატი.

თქვენი პრეზენტაციის თითოეული სლაიდი უნდა წარმოადგენდეს ერთ ძირითად იდეას და შინაარსობრივად დაკავშირებულ, მარტივად და ლოგიკური თანმიმდევრობით წარმოდგენილ არაუმეტეს 3 განსახილველ პუნქტს. ტექსტი უნდა იყოს მაქსიმალურად მოკლე (მტკიცებულება და არა წინადადება) და გაფორმებული სურათებით, ცხრილებით და გრაფიკებით. ასეთი გაფორმება გაუიოლებს მსმენელს თქვენი მოხსენების აღქმას. სლაიდების ტექსტი და ფონი უნდა იყოს კონტრასტული. ტექსტის ზომა არ უნდა იყოს 24-ზე ნაკლები და 40-ზე მეტი, ის წარმოდგენილი უნდა იყოს აღქმადი შრიფტით. დარწმუნდით რომ სლაიდების რაოდენობა შეესაბამება მოხსენებისათვის განსაზღვრულ დროს, პრეზენტაციის სტრუქტურის (შესავალი, ძირითადი ნაწილი, დასკვნა) და მსმენელთა კითხვების დროის გათვალისწინებით. არ დაგავიწყდეთ წყაროების მითითება.

გამოიყენეთ შემდეგი ჩამონათვალი პრეზენტაციის მომზადების დროს!

დასაშვები	დაუშვებელი
- შეიცავს რელევანტურ, მარტივ სურათებს და გრაფიკულ მასალას, როგორიცაა მარტივი ცხრილები ან დიაგრამები (მოკლე ტექსტით და მეტი სურათებით).	- არ გადატვირთოთ სლაიდები ტექსტით! მინიმუმამდე დაიყვანეთ სლაიდებზე ტექსტის რაოდენობა.
- შრიფტი და ფონი უნდა იყოს კონტრასტული.	- არ გამოიყენოთ გადატვირთული ფონი; ის უნდა იყოს სადა, მარტივი და ღია ფერის.
- გამოიყენეთ შრიფტის ერთი და იგივე სტილი და ზომა მთელი პრეზენტაციის მანძილზე.	- არ გამოიყენოთ ბევრი ფერი თქვენს სლაიდებში.
- გამოიყენეთ ჩვეულებრივი, მარტივად აღსაქმელი შრიფტის ზომა (მინ. 24) და ფერი.	- არ გამოიყენოთ პატარა ან ძნელად აღსაქმელი შრიფტი.
- დაიყვანეთ სლაიდების რაოდენობა მინიმუმამდე.	- არ გადაღალოთ მსმენელი გადატვირთული და ცუდად ორგანიზებული სლაიდებით.
- შეამოწმეთ გრამატიკა და მართლწერა.	- არ დაურთოთ სურათები ან ანიმაციები მხოლოდ ილუსტრაციის მიზნით.
- ლოგიკურად ააწყვეთ თქვენი პრეზენტაცია.	- თითოეულ სლაიდზე არ გამოიყენოთ 3-ზე მეტი ერთამანეთთან შინაარსობრივად დაკავშირებული პუნქტი.

პრეზენტაციის მონახაზი

1 შესავალი

- დაიწყეთ მისალმებით.
- მოხსენების დასაწყისშივე შეეცადეთ მიიქციოთ ყურადღება (ეს შეიძლება იყოს ხუმრობა, პირადი ისტორია, ან თქვენი პრეზენტაციის საინტერესო მიმოხილვა).
- მიეცით საბაბი მსმენელს მოუსმინოს თქვენს პრეზენტაციას (მოკლედ ახსენით თემის მნიშვნელობა).
- ჩამოაყალიბეთ თქვენი თეზისი (წარუდგინეთ მსმენელს თქვენი პრეზენტაციის მონახაზი).
- განაწყვეთ თქვენს მიმართ მსმენელი.
- წინასწარ წარმოადგინეთ თქვენი მოხსენების საკვანძო მომენტები.

2 მოხსენების სტრუქტურა

- განმარტეთ პირველი საკითხი.
- წარმოადგინეთ აღნიშნული საკითხის დამადასტურებელი მტკიცებულებები და/ან არგუმენტები.
- გადადით შემდეგ საკითხზე.
- გაიმეორეთ ზემოაღნიშნული პროცესი ყველა დანარჩენ საკითხთან მიმართებით.

3 დასკვნითი ნაწილი

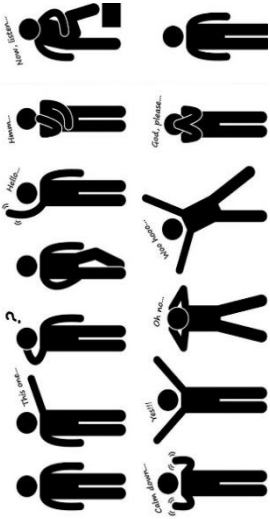
- განახორციელეთ სწორი გადასვლა.
- შეაჯამეთ განხილული საკითხები.
- ხელახლა წარმოადგინეთ თქვენი თეზისი.
- მიაწოდეთ მსმენელს დასამახსოვრებელი ინფორმაცია.
- მადლობა გადაუხადეთ დამსწრე საზოგადოებას და მათ, ვინც მიგიწვიათ პრეზენტაციის ჩასატარებლად.
- გაითვალისწინეთ დრო კითხვების დასასმელად.

პრეზენტაციის წარდგენა

პრაქტიკა

პრაქტიკა, პრაქტიკა და კიდევ ერთხელ პრაქტიკა

უნაკლო და შთამბეჭდავი მოხსენების გასაკეთებლად აუცილებელია პრეზენტაციის რამოდენიმეჯერ გამეორება. თუკი ნამდვილად გსურთ კარგი მოხსენების წარდგენა, იმდენჯერ გაიმეორეთ პრეზენტაცია, სანამ არ დარწმუნდებით საკუთარ შესაძლებლობებში. ჩამოწერეთ საკითხები, რომლებზეც ისაუბრებთ. გახსოვდეთ, მოხსენების წინასწარ მომზადებული ტექსტი პრეზენტაციის დროს ნერვიულობისა და დაძაბულობის თავიდან აცილების საუკეთესო საშუალებაა. გაივარჯიშეთ თქვენი მეგობრის ან კოლეგის წინაშე, ან ჩაიწერეთ პრეზენტაცია და შემდგომ შეაფასეთ თქვენი გამოსვლა. დაუსვით თქვენს თავს კითხვა „არის კი ეს ის, რისი გადმოცემაც მსურდა?“.



ყურადღება მიაქციეთ სხეულის ენას და მოძრაობებს

კომუნიკაცია არა მხოლოდ სიტყვებს ეფუძნება, ის ასევე მოიცავს საუბრის ტონს და სხეულის ენას. რასაკვირველია სიტყვებს თავისი დატვირთვა აქვს, მაგრამ მოხსენების მნიშვნელოვან ასპექტებზე აქცენტის გაკეთება და მათი ხაზგასმა მოძრაობებითა და სხეულის ენით ხორციელდება. მოხსენება არის ისეთი კომპონენტების კომბინაცია, როგორიცაა სახის გამომეტყველება, ჟესტიკულაცია და მოძრაობები. სწორედ რომ ეს კომბინაცია განაპირობებს პრეზენტაციის სანდოობას, ეფექტურობას და აღქმას.

არ წაიკითხოთ თუ ამის საჭიროება არ არის

ტექსტიდან ან სლაიდიდან წაკითხვა საზიანოა მსმენელთან თქვენი კონტაქტისათვის. აუდიტორიასთან მხედველობითი კონტაქტით თქვენ ინარჩუნებთ მის ყურადღებას. მთავარი მიზეზი რატომაც აკეთებთ პრეზენტაციას, არის ის, რომ თქვენ შეგიძლიათ გაუზიაროთ მსმენელებს ინფორმაცია, ცოდნა და გამოცდილება, შთააგონოთ და გაუჩინოთ მათ მოტივაცია.

დაიმახსოვრეთ

აუდიტორიის ყველაზე ძლიერი დემოტივატორია ტექსტის წაკითხვა ფურცლიდან ან სლაიდიდან. მსმენელს შეუძლია ან სლაიდებს ადევნოს თვალი, ან მოგისმინოთ; კითხვა და მოსმენა ერთდროულად მას არ შეუძლია.

დაამყარეთ მხედველობითი კონტაქტი

მხედველობითი კონტაქტი კომუნიკაციის მნიშვნელოვანი ასპექტია. თუკი მოხსენებისას თვალს არიდებთ აუდიტორიას, მსმენელები ადვილად გამოეთიშებიან პრეზენტაციას. აუდიტორიასთან მხედველობითი კონტაქტის შემთხვევაში მსმენელი ინტერაქტიულია და ჩართულია პრეზენტაციის პროცესში. მხედველობითი კონტაქტი მსმენელთან მისი ნდობის მოსაპოვებლად არის აუცილებელი. აუდიტორიასთან კომუნიკაციის და მხედველობითი კონტაქტის გზით მსმენელს უჩნდება განცდა, რომ ის თქვენი მოხსენების თანამონაწილეა.

უყურეთ თქვენს მსმენელებს და არა სლაიდებს.

გამოიყენეთ იუმორი, მოყევით ისტორიები და იმეტყველეთ

არ აქვს მნიშვნელობა რაზე საუბრობთ; ყოველთვის შეიძლება გამოხატოთ ემოცია, გამოიყენოთ იუმორი ან ორივე. სასაცილო ანეგდოტები პრეზენტაციის დროს მსმენელის ყურადღების მიპყრობის გარანტიაა. აუდიტორიისთვის მომხიბლველია პირადი დამოკიდებულება, რაც ადვილად მიიღწევა პრეზენტაციის დროს ისტორიების მოყოლით.

შეიცანი შენი მსმენელი. შენი მოხსენება არის მათთვის და არა შენთვის

სანამ დაიწყებთ მოხსენებას, გაითვალისწინეთ ვინ არის თქვენი მსმენელი. აუცილებელია თქვენი აუდიტორიის შესწავლა. ეს დაგეხმარებათ ზუსტად შეარჩიოთ სიტყვები, ინფორმაცია, მოხსენების დიზაინი და სამოტივაციო მიმართვები.

დააკვირდით უკუკავშირს და მოახდინეთ შესაბამისი რეაგირება

მოახდინეთ კონცენტრირება აუდიტორიაზე. გაითვალისწინეთ მსმენელთა რეაქცია, შესაბამისად განავითარეთ თქვენი მოხსენება, იყავით მოქნილი. მოსაწყენი მოხსენება მსმენელის ყურადღების დაკარგვის საფუძველია.

შეამოწმეთ აპარატურა

ბოლო წუთის ტექნიკური შეფერხებები ერთ-ერთ უდიდეს პრობლემას წარმოადგენს. დამატებითი სტრესის თავიდან აცილებისათვის წინასწარ შეამოწმეთ აპარატურა და აუდიოვიზუალური გადაწყვეტილებები. იქონიეთ სარეზერვო საშუალებები და გადაწყვეტილებები.

დაიწყეთ შემართებით

დაიწყეთ საუბარი იმ საკითხით, რომელიც მსმენელის ყურადღების მიპყრობაში დაგეხმარებათ. შესაბამისი პერსონალური ამბავი, კითხვები აუდიტორიასთან ან ციტირება კარგი დასაწყისია მოხსენებისათვის. ის ხაზს უსვამს თქვენს სანდოობას, გეხმარებათ მსმენელთან კავშირის დამყარებაში და ქმნის მოხსენებისათვის შესაფერის გარემოს (ამშვიდებს თქვენს ნერვებს).

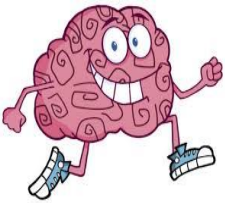
არ გადააჭარბოთ განსაზღვრულ დროს

შეეცადეთ არ გადაამეტოთ განსაზღვრულ დროს. ხანდახან უმჯობესია მოხსენებისათვის ნაკლები დრო გამოიყენოთ. არასდროს არ გადაამეტოთ განსაზღვრულ დროს. პრეზენტაციისათვის განსაზღვრული დროის გადამეტება მომხსენებლის მოუმზადებლობაზე მეტყველებს. ეს ასევე ღონისძიების დღის წესრიგისადმი უპატივცემულობაზე მიუთითებს. წინასწარი ვარჯიშის გზით მიღწეული იქნება პრეზენტაციის განსაზღვრულ დროში შესრულება.

პროექტის სანდოობა

რაც უფრო სარწმუნოა თქვენი პროექტი, მით უფრო თავდაჯერებული ხართ თქვენც. შედით და დაიპყარით აუდიტორია. შეშინებულიც რომ იყოთ, ითამაშეთ. დაამყარეთ აუდიტორიასთან მხედველობითი კონტაქტი და მიიპყარით მსმენელთა ყურადღება. არ გამოიყენოთ „შემავსებელი“ სიტყვები, როგორიცაა უმმმ, ამმმ, და ა.შ.

შეანელეთ საუბარი, შეჩერდით და გაიღიმეთ



შეანელეთ საუბარი და შეჩერდით, როდესაც სიტუაცია ამას მოითხოვს. თქვენს ნერვიულობას წარმოაჩენს სიჩქარე პრეზენტაციის დროს. თუ გსურთ აუდიტორიაზე გავლენის მოხდენა, დარწმუნდით, რომ მსმენელს ესმის ის რასაც ამბობთ. შეანელეთ თქვენი საუბარი.

არ დაგავიწყდეთ გაიღიმება. ღიმილის დროს მატულობს ენდორფინების რაოდენობა, ნერვიულობა იცვლება კმაყოფილებით და თქვენ იღებთ სიამოვნებას საკუთარი მოხსენებისაგან.

მისამართი: საქართველო,
თბილისი, 0144
ქეთევან წამებულის გამზირი 51/2
ელ-ფოსტა: tma@tma.edu.ge
ტელ: (+995 32) 2912484
www.tma.edu.ge