



# **Persiapan Presentasi (Part II)**

# KEPERCAYAAN DIRI

- ⦿ Rasa percaya diri sangat besar manfaatnya dalam mengembangkan keterampilan berkomunikasi.
- ⦿ Rasa percaya diri mendorong kita untuk menerima tantangan-tantangan baru.
- ⦿ Rasa percaya diri dibutuhkan pada presentasi bisnis yang ampuh untuk meraih tujuan.

**99% orang gugup ketika pertama kali menyajikan presentasi**

Tetapi dengan latihan akan merasa lebih percaya diri & dapat lebih tenang.

# Enam Cara Mengembangkan Kepercayaan Diri

- ⦿ Saat diperkenalkan, tersenyum dan pandanglah sekilas semua hadirin dan kemudian kepada orang yang memperkenalkan.
- ⦿ JANGAN MENUNDUK MALU!
- ⦿ Mulailah perlahan-lahan, dengan punggung dan dagu tegak. Kemudian percepatlah secara perlahan.

# Pakailah pakaian yang terbaik

Yang terpenting, hiasi  
wajah dengan senyuman.

Tubuh pun akan merasa  
positif. Teruslah berkata  
pada diri sendiri mengenai  
nyamannya perasaan.

# BAHASA TUBUH

## ⦿ EKSPRESI WAJAH

Kombinasi mulut, mata dan alis dapat menghasilkan berbagai macam ekspresi dari kata-kata.

## ⦿ SENYUMAN

Orang-orang yang mudah tersenyum lebih bahagia dari mereka yang tidak pernah tersenyum.

Senyuman yang tulus dan lembut, merupakan cara yang hebat untuk menjalin hubungan dengan para pendengar.



# KONTAK MATA

- ⦿ Kontak mata yang efektif dan efisien adalah ciri-ciri profesionalitas pembicara.
- ⦿ Mata yang terbuka lebar menunjukkan keyakinan diri.
- ⦿ Mata yang setengah tertutup menunjukkan kesangsian.
- ⦿ Tataplah hadirin satu-per satu selama dua atau tiga detik.
- ⦿ Apabila tidak merasa enak memandang orang langsung pada matanya, tataplah hidung atau dagunya.
- ⦿ Carilah wajah-wajah ramah dan simpatik, hindari menatap orang yang membuat tidak percaya diri sampai merasa siap.

# GERAKAN TANGAN

- ⦿ Biarkan kedua tangan dan lengan bebas disisi tubuh
- ⦿ Dengan anggun, tautkan kedua jari telunjuk tanpa meremas dan menggenggam tangan sama sekali
- ⦿ Mulailah presentasi dan biarkan tangan melakukan apa yang ingin dilakukan asalkan tangan tidak masuk kedalam saku atau membuat gerakan tidak sopan kepada pendengar.



# POSISI BAHU DAN KEPALA

## ◎ Ciri orang yang yakin dan positif :

- > Bahu tegak
- > Kepala ke atas
- > Tersenyum
- > Penuh tenaga
- > Siap tampil
- > Merasa nyaman
- > Merasa yakin

# CARA BERDIRI MERUPAKAN SEGALANYA

- Condongkan kepala sedikit ke depan
- Tahanlah dagu
- Alirkan udara lewat pipi. Hembuskan
- Tersenyumlah dengan lembut
- Biarkan mata bersinar, berkilau dan jernih
- Gerakkan alis perlahan-lahan tapi pasti dan tataplah setiap peserta
- Berdiri dengan bahu tegak
- Tegakkan dada dan bernapaslah dengan perut
- Bukalah kedua tangan, santailah
- Biarkan lutut Anda bebas dan tidak kaku
- Tulang belakang harus lurus, jangan bungkuk
- Berdirilah dengan kedua kaki cukup terpisah baik laki-laki maupun perempuan.
- Bernapaslah perlahan-lahan dalam, dan teratur