INFORMACJA PRASOWA

23.06.2022, Łódź

**Sztuka autoprezentacji. Jak radzić sobie ze stresem przed wystąpieniem?**

**Rozmowa o pracę, egzaminy do szkoły a może... autorski projekt wyrażający Twoją kreatywną stronę? Pojawia się stres, zaniepokojenie, lęki, że coś wydarzy się nie po Twojej myśli. Jak sobie radzić z pozornie niepotrzebnym stresem tak, aby jego negatywne skutki przekuć w pozytywne? I dlaczego warto tego dnia zrezygnować z pobudzającej kawy na rzecz świeżo wyciskanego soku i chwili dla siebie? Podpowiada Iza Połońska, piosenkarka i trenerka wystąpień publicznych.**

**POZYTYWNY STRES TRZYMA W RYZACH**

Choć stresowi dużo częściej przypisuje się same negatywne skutki, to tak naprawdę trzyma on w ryzach podczas każdej autoprezentacji. Zbytnie rozluźnienie podczas takiej sytuacji mogłoby wprowadzić wiele zamętu. Ten pozytywny, motywujący i pokazujący, że zależy, np. potencjalnemu pracownikowi na odpowiednim zaprezentowaniu się przed nowym pracodawcą, z pewnością świadczy o nim pozytywnie i daje jasny sygnał, że mu zależy. Nie każdy jednak potrafi przekuć stres tak, aby działał napędzająco do działania. Czynniki nie tylko psychiczne (lęki, negatywne myśli, chęć wycofania się), ale i fizyczne (kołatanie serca, reakcje fizjologiczne czy drżenie ciała), które blokują racjonalne myślenie mogą przeszkodzić w odpowiednim zaprezentowaniu się.   
A nawet doprowadzić do odwołania spotkania czy wycofania się.

**CODZIENNOŚĆ KONTRA STRES**

*–* *Stresujące sytuacje mamy każdego dnia, z czego warto po prostu zdać sobie sprawę. Nie tylko wyzwania w życiu zawodowym czy sprawdziany w szkołach, ale także przeróżne sytuacje życia codziennego to pokonywanie mniejszych lub większych słabości. Kiedy zdamy sobie z tego sprawę, stres przed nowym pracodawcą czy wśród nowych prelegentów nie będzie już taki paraliżujący –* mówi Iza Połońska, piosenkarka i trenerka głosu oraz wystąpień publicznych.  
*– Odpowiednie przygotowanie to oczywiście bardzo istotna kwestia, ale nie można zapominać o tym, aby zadbać o siebie, swój organizm, odżywić go. Przy wyskakującym z klatki piersiowej sercu zdecydowanie lepiej napić się szklanki soku niż kolejnego espresso i... wierzyć w siebie, choć to ten punkt często doprowadza do niebagatelnego stresu –* dodaje ekspertka. Jak zatem opanować swoje emocje?

**MYŚL POZYTYWNIE – TO NIE TRYWIALIZM**

Emocje w stresie odgrywają kluczową rolę. Jeśli człowiek źle się nastawia, to automatycznie nakierowuje swoje ciało na to, że powinno spodziewać się najgorszego. Jak tego uniknąć i odpowiednio przygotować się do wystąpienia publicznego? **Podpowiada Iza Połońska:**

1. **Wyśpij się.** Przed ważnymi wystąpieniami należy porządnie się zregenerować. Jeśli problemy z kołataniem serca czy niepokojącymi myślami nie pozwalają zasnąć, warto sięgnąć po filiżankę zaparzonej melisy, która przygotuje ciało do snu. Podobnie od rana. Nie wybieraj espresso czy napojów energetyzujących. Postaw na odpowiednie nawodnienie lub świeżo wyciskane soki. Zwłaszcza wtedy, kiedy odczuwasz duże napięcie w klatce piersiowej lub problemy żołądkowe.
2. **Rozplanuj przygotowanie do wystąpienia w czasie.** Zostawianie wszystkiego na ostatnią chwilę tworzy niepotrzebny chaos. Jeśli rozłożysz przygotowania na dłuższy okres czasu, po prostu poczujesz się z tym pewnie. Ćwiczenie przed lustrem, wspomaganie się jedynie hasłami a nie litym tekstem pomoże Ci nakierowywać się na odpowiednie tory, a tym samym uwiarygadniać Twoje wystąpienie. Mówisz o tym, co znasz i czujesz.
3. **Oddech, nie zapominaj o nim.** W stresie mamy tendencję do płytkiego oddychania, które nie uspokaja, a wręcz daje organizmowi sygnał... uciekaj! Postaraj się zrelaksować w myślach, pomyśl, że to przecież nie pierwsze Twoje wystąpienie. A nawet jeśli... to przecież jesteś odpowiednio przygotowany! W tym ważnym dniu zrób dla siebie coś, co lubisz. Może słodkie śniadanie? Albo parę stron książki, która aktualnie leży na Twojej szafce nocnej?

Paradoksalnie, stres jest strażnikiem każdego sukcesu. I najbardziej surowym cenzorem umiejętności pokazania siebie przed audytorium. Dlatego warto spróbować się z nim zaprzyjaźnić, zwłaszcza że nie da go się całkiem wyeliminować z życia. Jak to zrobić?   
*–* *To nieco podobna sytuacja do stanów lękowych, a je trzeba przytulić, poznać, a nie z nimi walczyć. Stres, który towarzyszy człowiekowi praktycznie codziennie nie będzie problemem, pod warunkiem, że będzie się go traktować jako motywator działania, a nie wroga całego procesu* – podsumowuje Iza Połońska.

**Iza Połońska** to wyjątkowo wszechstronna piosenkarka, śpiewająca od klasyki po jazz, trener głosu, ambasador Fundacji Instytutu Ericksonowskiego, doktor sztuk muzycznych. Twórczyni i propagatorka własnej metody szkoleniowej. Wydała 2 płyty solowe: PEJZAŻ BEZ CIEBIE (Dux 2019) i SING! OSIECKA (Soliton 2021).

Występowała na większości europejskich scen koncertowych oraz m.in. w Bibliotece Polskiej w Paryżu, czy w legendarnej Piwnicy Artystycznej Kurylewiczów w Warszawie. Do wyjątkowych zalicza współpracę z Janem Młynarskim, Zbigniewem Zamachowskim, Mieczysławem Szcześniakiem, Anną Dymną. Ostatnie 5 lat wypełniły jej koncerty z Orkiestrami Filharmonicznymi z projektami POŁOŃSKA śpiewa OSIECKĄ, MŁYNARSKI SYMFONICZNIE, KRAJEWSKI SYMFONICZNIE.

Jest także trenerem wokalnym, współpracuje z teatrami przygotowując aktorów do spektakli. Prowadzi szkolenia z ludźmi biznesu pomagając pozbyć się tremy w trakcie wystąpień publicznych oraz szkoli dzieci zarówno muzycznie, jak i dodając ich głosom siłę i pewność siebie.