

TEKNIK PRESENTASI : GERAKAN TUBUH / GESTURE YANG EFEKTIF

Andi Windah



Bahasa tubuh

Data statistik mengungkapkan 90% dari efektivitas komunikasi disambungkan melalui komunikasi nonverbal

(Hap P Hannan author “look who’s talking”)



Dalam public speaking keseluruhan tubuh kita merupakan perangkat efektif untuk membantu presentasi kita

- Ingatlah sebagai seorang pembicara kita adalah bintang diatas panggung/podium
- Cara pidato yg efektif menyempurnakan pidato melalui bahasa tubuh yg alami, tidak dibuat-buat.
- Gerakan tubuh membantu untuk menjelaskan atau mengklarifikasi arti/makna



Membangun teknik nonverbal

- **Penggunaan empati**, kemampuan berbagi perasaan dan emosi yang dimiliki orang lain sebagaimana perasaan dan emosi itu melingkupi kita.
- **Kontak mata**, sorot mata hendaknya diarahkan pada audiens dengan tulus dan ramah dalam beberapa detik untuk membangun hubungan yang positif

Air muka (ekspresi wajah)

- Gunakanlah sikap positif dan tataplah sisi yang paling cerah dalam hidup ini
 - Buanglah segala hambatan melalui relaksasi dan olahraga, ekspresi akan muncul dengan spontan dan alami sebagai refleksi suasana hati.
 - Buanglah ketakutan untuk berbicara didepan publik
 - Tanamkan rasa ramah dalam hati kita
- 

Sikap berdiri (postur)

- Sikap berdiri mencerminkan rasa percaya diri, antusiasme, dan rasa hormat pada audiens.
- Tips: berdirilah dengan sikap kuda-kuda yg baik seperti kedua kaki berpijak dengan lebar antara 15-30cm.
- Badan sedikit condong ke depan tapi tidak membungkuk,
- Menjaga posisi dada membusung dan saat anda menarik nafas kedalam terasa lurus tulang belakang
- Jaga kepala dalam posisi tegak dan dagu sedikit ke atas.
- Tangan berada diposisi samping badan kita, angkatlah saat kita mulai berpidato.

Tata krama diatas panggung

- Hubungan dengan pembawa acara
 - Apresiasi jika ditepuktangani, senyum dan berterima kasih.
 - Cek mikropon sebelum bicara jika perlu
 - Saat dipodium, jika membawa naskah atur dengan tenang dan letakan dimeja podium tersebut.
 - Pastikan podium tidak menenggelamkan diri kita
 - Letakan tangan pada batas podiumnya
 - Jangan lupakontak mata walaupun anda berpidato dengan cara membaca
- 

Pakaian dan perawatan diri

- Lima kategori pakaian pria :
 - Kemeja berwarna gelap dan kemeja pitih atau berwarna cerah
 - Kemeja dengan dasi
 - Smart casual
 - Jas dengan kemeja dan dasi
 - Jaket
- ***Sesuaikan dengan acaranya dengan prinsip satu level lebih tinggi dari audiens
- 

Pakaian wanita

- Smart casual
- Office suite (rok yang dipadukan dengan blazer)
- Coctail dress (gaun malam yang ringan)
- Gaun malam (heavy/berat)



Aksesories yang dapat meningkatkan citra pembicara wanita

- Kerah baju, tinggi atau rendah (pilihan kenyamanan dan suasana hati audiens)
- Rambut (diikat atau dibiarkan tergantung jenis acaranya)
- Topi
- Sepatu berhak tinggi atau rendah (perhatikan podium)
- Warna rambut
- Kacamata (nampak lebih pintar dan serius)
- Syal disekitar leher (suhu udara)



Makna warna dalam penampilan

- Biru adalah warna populer, melambangkan kekuasaan, kredibilitas dan pengetahuan kita, kedamaian dan ketenangan
- Merah adalah dinamis, penuh semangat, hangat
- Kuning warna cerah dan aktif
- Coklat warna musim gugur berkesan kalem
- Hitam melambangkan kekuasaan dan otoritas
- Putih, bersih dan murni (jangan sampai mengganggu karena tembus pandang pakaian dalam kita)



Thank u

