

DIALOGIKA

WEBINAR 12.0

MANAGING YOUR ANXIETY WHILE PRESENTING

Teknik untuk Presentasi yang
Tenang dan Percaya Diri

 [dialogika.co](https://www.dialogika.co)

 [dialogika.co](https://www.dialogika.co)

 [dialogika_co](https://twitter.com/dialogika_co)

 [dialogika.co](https://www.dialogika.co)



DIALOGIKA



LIST KELAS PUBLIC SPEAKING DIALOGIKA

- ✓ Basic Plus
- ✓ First Class
- ✓ Kids Class
- ✓ Action Class
- ✓ Kids Play
- ✓ Basic Corporate Training
- ✓ Interview Class



**Daftar Kelas
Public Speaking**

Hubungi

 0851 6299 2597

 dialogika.co

 dialogika.co

 dialogika_co

 dialogika.co

INTRODUCTION



Berbicara di depan umum adalah ketakutan yang banyak terjadi



Kecemasan dapat muncul dalam gejala fisik dan mental, mempengaruhi performa



Webinar ini akan membahas teknik untuk mengelola kecemasan mental/ anxiety dan menyampaikan presentasi dengan baik

THE IMPACT OF ANXIETY



Gemetar,
berkeringat, detak
jantung cepat, mulut
kering

Fisik



Kesulitan fokus,
pikiran berkecamuk,
pembicaraan negatif
terhadap diri sendiri,
takut lupa

Mental



Gelisah, menghindari
kontak mata,
terburu-buru dalam
presentasi

Perilaku

MENTAL SYMPTOMS OF ANXIETY

Bagi banyak orang, ketakutan terbesar adalah
lupa apa yang akan dikatakan

Ketakutan ini bisa melumpuhkan, **mempersulit**
fokus pada pesan Anda dan berhubungan dengan
audiens



MANAGING THE FEAR OF BLANKING OUT

DIALOGIKA



Tahan keinginan untuk menarik perhatian pada kelupaan atau meminta maaf berlebihan



Sebaliknya, gunakan teknik untuk mendapatkan kembali kendali diri dan melanjutkan dengan mulus



TECHNIQUE 1: RETRACING YOUR STEPS



Bayangkan kehilangan kunci. Anda secara naluriah melacak kembali langkah Anda untuk menemukannya



Terapkan prinsip yang sama : Sebutkan kembali secara singkat poin terakhir untuk memicu ingatan



Ini memberikan jeda alami, memungkinkan Anda mengumpulkan pikiran tanpa mengganggu alur

TECHNIQUE 2: EMBRACE REPETITION



Kebanyakan orang ingat apa yang baru saja mereka dengar, meskipun mereka tidak yakin apa selanjutnya.



Pengulangan dapat memperkuat poin-poin kunci, membuat presentasi Anda lebih mudah diingat.



Pengulangan yang disengaja, bukan ocehan tanpa arti, adalah kuncinya! Gunakan untuk penekanan.



DIALOGIKA

TIPS TAMBAHAN!

- ✓ Latihan Pernapasan Dalam
- ✓ Afirmasi Positif terhadap Diri Sendiri
- ✓ Visualisasi
- ✓ Teknik Mindfulness
- ✓ Latihan, Latihan, Latihan



Daftar Kelas Public Speaking Hubungi 0851 6299 2597  dialogika.co



DIALOGIKA

KESIMPULAN

- Overcome anxiety adalah sebuah perjalanan, bukan tujuan.
- Dengan teknik yang tepat dan pola pikir positif, Anda dapat mengubah kecemasan menjadi sumber energi dan menyampaikan presentasi yang kuat.

Life Coaching

Layanan Curhat & Konsultasi Masalah Hidup

Bimbang karir, konflik hubungan, atau cuma pengen **didengar**? Coach kami siap bantu dengan tips jitu. **Curhat sekarang, nggak perlu takut dihakimi!**

Paket-1

Satu sesi selama
50 menit

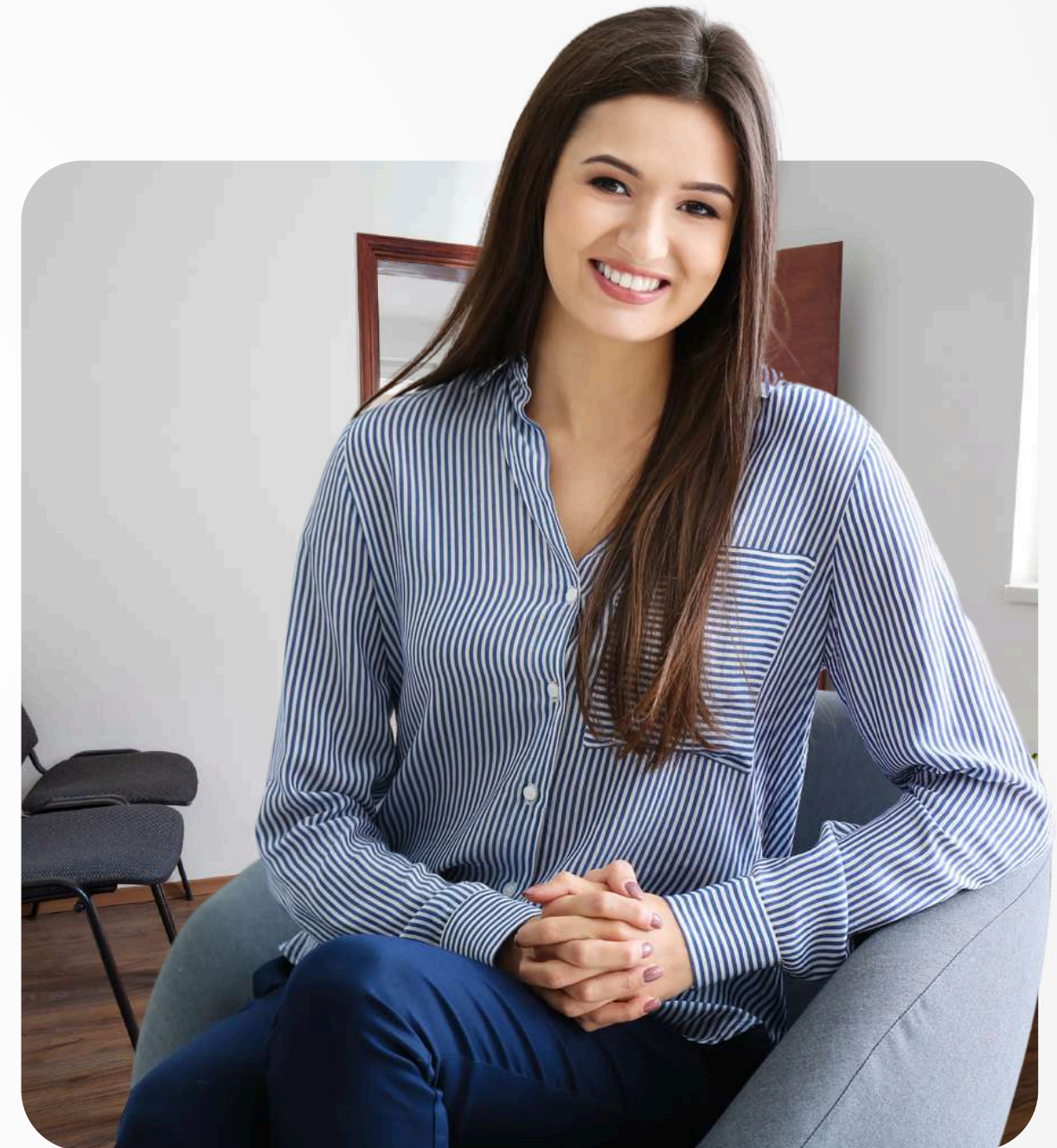
RP 99K/ Sesi

Paket-2

Satu sesi selama
75 menit

RP 145K/ Sesi

- ✓ Konsultasi 1 on 1 dengan CEO berpengalaman
- ✓ Lingkungan yang aman dan bebas penghakiman
- ✓ Teknik relaksasi dan manajemen stres
- ✓ Worksheet refleksi diri



DIALOGIKA

Thank You!

 dialogika.co

 dialogika.co

 dialogika_co

 dialogika.co



DIALOGIKA



LIST KELAS PUBLIC SPEAKING DIALOGIKA

- ✓ Basic Plus
- ✓ First Class
- ✓ Kids Class
- ✓ Action Class
- ✓ Kids Play
- ✓ Basic Corporate Training
- ✓ Interview Class



**Daftar Kelas
Public Speaking**

Hubungi

 0851 6299 2597

 dialogika.co

 dialogika.co

 dialogika_co

 dialogika.co