

Tips Public Speaking

INTERVIEW

SITUATION

Jelaskan konteks/situasi yang dihadapi

TASK

Uraikan tanggung jawab yang diberikan

ACTION

Jelaskan langkah-langkah yang diambil

RESULT

Sampaikan hasil konkret yang dicapai



LATIHAN DENGAN CERMIN



REKAM SUARAMU



CERITA PRESTASI



Trik Penenang



POWER POSE

- ✓ Berdiri tegap
- ✓ Dada dibuka
- ✓ Tangan dipinggang atau diangkat
- ✓ Kepala tegak



Manfaat: Meningkatkan testosterone (hormon kepercayaan diri), Menurunkan cortisol (hormon stress), Membuat tubuh dan pikiran lebih siap



TEKNIS NAPAS 4-7-8

- ✓ Hirup napas selama 4 detik
- ✓ Tahan napas selama 7 detik
- ✓ Hembuskan perlahan selama 8 detik
- ✓ Ulangi 3-4 kali

Manfaat: Menenangkan sistem saraf Memperlambat detak jantung Meningkatkan fokus Mengurangi kecemasan