



Co-funded by
the European Union

ΔΗΜΟΣΙΑ ΟΜΙΛΙΑ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Πίνακας Περιεχομένων

01

Εισαγωγή

02

Η ενότητα σε σχέση με
επαγγελματικό περιβάλλον

03

Επιπτώσεις που διακρίνονται
μέσω των έμφυλων στερεοτύπων

04

Καλές πρακτικές και συμβουλές

05

Συμπεράσματα

1. Εισαγωγή



Η επικοινωνία είναι η ικανότητα έκφρασης και ερμηνείας εννοιών, σκέψεων, συναισθημάτων, γεγονότων και απόψεων σε προφορική και γραπτή μορφή (ακρόαση, ομιλία, ανάγνωση και γραφή) και αλληλεπίδρασης με κατάλληλο και δημιουργικό τρόπο σε ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών και πολιτιστικών πλαισίων, στην εκπαίδευση και κατάρτιση, στην εργασία, στο σπίτι και στον ελεύθερο χρόνο.

Ένας από τους τρόπους επικοινωνίας είναι η λεκτική επικοινωνία και μια δεξιότητα που συνδέεται στενά με τη λεκτική επικοινωνία είναι η **δημόσια ομιλία**. Η ρητορική είναι η διαδικασία μετάδοσης πληροφοριών σε ένα ακροατήριο και περιλαμβάνει διάφορες επικοινωνιακές δεξιότητες που επιτρέπουν στον ομιλητή να συνδεθεί με το εν λόγω ακροατήριο. Οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας είναι ιδιότητες που βοηθούν τους υποψηφίους να διατηρούν μια θετική παρουσία, να εμπλέκονται με το ακροατήριό τους και να επικοινωνούν με σαφήνεια για να μεταδώσουν τις ιδέες τους.

Σύμφωνα με το λεξικό Merriam-Webster, η δημόσια ομιλία, που ονομάζεται επίσης ρητορεία ή αγόρευση, είναι "η πράξη ή η διαδικασία εκφώνησης ομιλιών σε δημόσιο χώρο" και "η τέχνη της αποτελεσματικής προφορικής επικοινωνίας με ένα ακροατήριο". Μια καλή αγόρευση απαρτίζεται από τρία στοιχεία:

1. ύφος
2. ουσία
3. αποτέλεσμα

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι δημόσιας ομιλίας, αλλά πέντε είναι οι πιο συνηθισμένοι και είναι οι εξής

1. τελετουργικός: για ειδικές περιστάσεις ή εκδηλώσεις
2. πειστικός: συνήθως για να καλέσει σε δράση
3. ψυχαγωγικός: για να διασκεδάσει το ακροατήριο
4. ενημερωτικός: για να εκπαιδεύσει το ακροατήριο σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα
5. επιδεικτικός: για να δείξει στο ακροατήριο πώς να κάνει κάτι

Αυτή η ενότητα αφορά τη δημόσια ομιλία ως δεξιότητα, στο χώρο εργασίας και σε σχέση με τις γυναίκες στην αγορά εργασίας. Αφορά επίσης τους λόγους για τους οποίους οι γυναίκες απορρίπτουν τη δημόσια ομιλία, τα έμφυλα στερεότυπα που συνδέονται με αυτή τη δεξιότητα και τις στρατηγικές, καθώς και συμβουλές και εργαλεία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων δημόσιας ομιλίας στον εργασιακό χώρο.



2. Η ενότητα σε σχέση με επαγγελματικό περιβάλλον



Η δημόσια ομιλία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο πλαίσιο της παρουσίας των γυναικών στην αγορά εργασίας. Η ικανότητα δημόσιας ομιλίας μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα μιας γυναίκας να επιτύχει και να εξελιχθεί στην καριέρα της. Αυτή η επικοινωνιακή δεξιότητα διαδραματίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην επαγγελματική εξέλιξη των γυναικών, καθώς τους επιτρέπει να προοδεύουν επαγγελματικά, να ασκούν επιρροή, να διευρύνουν το δίκτυό τους, να βελτιώνουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να ξεπερνούν τις προκαταλήψεις λόγω φύλου.

Βελτιώνοντας τις δεξιότητές τους στη δημόσια ομιλία, οι γυναίκες μπορούν να αυξήσουν την προβολή, την αξιοπιστία και την επιρροή τους στον εργασιακό χώρο, ανοίγοντας το δρόμο για μακροπρόθεσμη επιτυχία και ευκαιρίες ηγεσίας. Η δημόσια ομιλία στο εργασιακό περιβάλλον είναι πολύτιμη και έχει επιρροή στην προώθηση των επαγγελματικών δεξιοτήτων των γυναικών με διάφορους τρόπους:

1. Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης: η δημόσια ομιλία παρέχει στις γυναίκες μια πλατφόρμα για να αναπτύξουν και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους. Συμμετέχοντας τακτικά σε δημόσιες ομιλίες, οι γυναίκες μπορούν να ξεπεράσουν την αυτοαμφισβήτηση και το σύνδρομο του απατεώνα και να αναγνωρίσουν και να αναδείξουν τις επαγγελματικές τους ικανότητες.
2. Βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων: η δημόσια ομιλία ενισχύει τις βασικές επικοινωνιακές δεξιότητες για τις επαγγελματικές ικανότητες. Οι γυναίκες που διαπρέπουν στη δημόσια ομιλία συχνά γίνονται ικανές να επικοινωνούν τις ιδέες τους, να παρουσιάζουν σύνθετες πληροφορίες με σαφήνεια και να επικοινωνούν με διαφορετικά ακροατήρια.
3. Προώθηση της ηγετικής σκέψης: η δημόσια ομιλία δίνει στις γυναίκες την ευκαιρία να καθιερωθούν ως ηγέτες ιδεών στον κλάδο τους. Μοιράζοντας τις γνώσεις, τις οραματισμούς και τις καινοτόμες ιδέες τους μέσω ομιλιών και παρουσιάσεων, οι γυναίκες μπορούν να τοποθετηθούν ως εμπειρογνώμονες στον τομέα τους.
4. Δικτύωση και προβολή: οι δημόσιες ομιλίες παρέχουν στις γυναίκες πολύτιμες ευκαιρίες δικτύωσης για να διευρύνουν τις επαγγελματικές τους επαφές και να αυξήσουν την προβολή τους. Μέσω αποτελεσματικών συμμετοχών σε ομιλίες, οι γυναίκες μπορούν να προσελκύσουν την προσοχή συναδέλφων τους στον κλάδο, πιθανών μεντόρων και ανθρώπων με επιρροή.
5. Ανάπτυξη της ηγεσίας: Οι δημόσιες ομιλίες αποτελούν εφαλτήριο για τις γυναίκες να αναπτύξουν και να επιδείξουν τις ηγετικές τους ικανότητες και οι γυναίκες που διαπρέπουν σε αυτόν τον τομέα συχνά θεωρούνται ισχυρές και ικανοί ηγέτες.
6. Υπέρβαση των προκαταλήψεων λόγω φύλου: Η δημόσια ομιλία δίνει τη δυνατότητα στις γυναίκες να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν τις προκαταλήψεις λόγω φύλου στον εργασιακό χώρο. Επιδεικνύοντας την ικανότητα, την εξειδίκευση και τη γνώση του αντικειμένου τους μέσω της δημόσιας ομιλίας, οι γυναίκες μπορούν να αμφισβητήσουν τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις ως προς τις ικανότητές τους.

3. Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω των έμφυλων στερεοτύπων



Για τους σκοπούς του παρόντος σχεδίου, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι γυναίκες μπορεί να αντιμετωπίζουν ιδιαίτερες προκλήσεις όταν πρόκειται να μιλήσουν δημόσια στην αγορά εργασίας. Οι προκλήσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν την προκατάληψη λόγω φύλου, το σύνδρομο του απατεώνα και τις κοινωνικές προσδοκίες. Για να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια, μπορεί να απαιτείται πρόσθετη υποστήριξη, κατάρτιση και ευκαιρίες για την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και την ανάπτυξη δεξιοτήτων δημόσιας ομιλίας.

Σύμφωνα με τη Nancy F. Clark, εκπαιδύτρια παρουσιάσεων για περισσότερα από τριάντα χρόνια, τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες είναι νευρικοί και επηρεάζονται όταν μιλούν δημόσια, αν και ορισμένοι άνδρες φαίνεται να κρύβουν τη νευρικότητά τους πιο εύκολα από ό,τι οι γυναίκες. Υπάρχουν επίσης ορισμένοι λόγοι για τους οποίους οι γυναίκες απορρίπτουν τη δημόσια ομιλία, όπως η άποψη ότι "δεν είμαι ειδικός, δεν μου αξίζει να μιλήσω", η σκληρή κριτική του κοινού και άλλα.

Η δημόσια ομιλία μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στην επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη των γυναικών. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένα παραδείγματα του αντίκτυπου που μπορεί να έχει η δημόσια ομιλία στην επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη των γυναικών και πώς μπορεί να τις βοηθήσει:

Επαγγελματική ανάπτυξη:

- α. Επαγγελματική ανέλιξη
- β. Επικοινωνιακές δεξιότητες
- γ. Ανάπτυξη ηγεσίας

Προσωπική ανάπτυξη:

- α. Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης
- β. Αυτοανάπτυξη και αυτοδυναμία
- γ. Προσωπικό στίγμα

Δικτύωση και επιρροή:

- α. Επαγγελματικές διασυνδέσεις
- β. Ηγεσία σκέψης

Υπέρβαση εμποδίων:

- α. **Κατάρτιση στερεοτύπων**
- β. Ενδυνάμωση των άλλων

Υπάρχουν επίσης ορισμένα σημαντικά οφέλη του να είσαι καλός δημόσιος ομιλητής, όπως η αύξηση της συμμετοχής του ακροατηρίου, η λήψη ενός σαφούς μηνύματος από το ακροατήριο, η αύξηση της αυτοπεποίθησης, η βελτίωση της κριτικής σκέψης και των δεξιοτήτων αντιπαράθεσης κ.λπ.



4. Καλές πρακτικές και συμβουλές



Οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου και την εξάσκηση και συχνά οι γυναίκες αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις ως ομιλήτες. Εφαρμόζοντας τις παρακάτω στρατηγικές, οι γυναίκες επαγγελματίες μπορούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στη δημόσια ομιλία, να αυξήσουν την επιρροή τους και να εντυπωσιάσουν στο χώρο εργασίας.

Στρατηγικές για δημόσια ομιλία στον εργασιακό χώρο

- Προετοιμαστείτε διεξοδικά, ερευνώντας το θέμα σας, οργανώνοντας το περιεχόμενό σας και εστιάζοντας στην **εξάσκηση**.
- Συνδεθείτε με το ακροατήριό σας κατανοώντας το και εμπλέκοντάς το με ιστορίες και αλληλεπίδραση.
- Αναζητήστε ανατροφοδότηση και συνεχή βελτίωση ζητώντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση και αξιοποιώντας κάθε ευκαιρία για ανάλυση.
- Αξιοποιήστε στο έπακρο την τεχνολογία χρησιμοποιώντας οπτικά βοηθήματα και εξοικειωθείτε με το λογισμικό παρουσιάσεων
- Εκτιμήστε την αυθεντικότητα, μείνετε πιστοί στον εαυτό σας και στο στυλ ομιλίας σας και αγκαλιάστε τη μοναδική οπτική σας και τις εμπειρίες σας.
-

Γρήγορες και χρήσιμες συμβουλές για την ανάπτυξη δεξιοτήτων δημόσιας ομιλίας στον εργασιακό χώρο

1. Ξεκινήστε με μικρά βήματα
2. Προσδιορίστε το ακροατήριό σας: κατανοήστε τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και το επίπεδο γνώσεών του
3. Ξεκινήστε με ιστορίες: ενσωματώστε προσωπικά ανέκδοτα, ιστορίες, παραδείγματα κ.λπ.
4. Εξασκηθείτε στη γλώσσα του σώματος και στη φωνητική ποικιλία: δώστε προσοχή στη γλώσσα του σώματός σας
5. Ελέγξτε τη νευρική σας
6. Εκμεταλλευτείτε τις ευκαιρίες για να αναπτυχθείτε: να είστε ανοιχτοί σε νέες ευκαιρίες ομιλίας, να συμμετέχετε εθελοντικά σε πάνελ συζητήσεων κ.λπ.

Χρήσιμα εργαλεία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων δημόσιας ομιλίας στον εργασιακό χώρο

- **VirtualSpeech**: προσφέρει πλατφόρμες εικονικής πραγματικότητας (VR) και επαυξημένης πραγματικότητας (AR) για την εκπαίδευση στη δημόσια ομιλία.
- **Toastmasters International**: είναι ένας μη κερδοσκοπικός εκπαιδευτικός οργανισμός που επικεντρώνεται στην ανάπτυξη επικοινωνιακών και ηγετικών δεξιοτήτων.
- **TED Talks**: παρέχουν μια τεράστια συλλογή εμπνευσμένων και συναρπαστικών ομιλιών που εκφωνούνται από διάσημους ομιλητές.

5. Συμπεράσματα



Η δημόσια ομιλία είναι η διαδικασία μετάδοσης πληροφοριών σε ένα ακροατήριο και περιλαμβάνει διάφορες επικοινωνιακές δεξιότητες που επιτρέπουν στον ομιλητή να συνδεθεί με το ακροατήριο. Υπάρχουν επίσης πολλοί διαφορετικοί τύποι δημόσιας ομιλίας, όπως η τελετουργική, η πειστική, η ψυχαγωγική, η ενημερωτική και η επιδεικτική.

Η δημόσια ομιλία είναι σημαντική για την προσωπική και επαγγελματική ζωή, αλλά οι γυναίκες επαγγελματίες αντιμετωπίζουν μερικές φορές ιδιαίτερες προκλήσεις, όπως η προκατάληψη λόγω φύλου, η σκληρή κριτική, τα κοινωνικά στερεότυπα κ.λπ. Γενικά, η δημόσια ομιλία αποτελεί για τις γυναίκες ένα ισχυρό εργαλείο για τη βελτίωση της παρουσίας, της επιρροής και της επιτυχίας τους στην αγορά εργασίας. Με την αποτελεσματική χρήση αυτών των δεξιοτήτων, οι γυναίκες μπορούν να επιβληθούν ως ισχυρές απόδοσης εργαζόμενοι, ηγέτες και υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων στους αντίστοιχους κλάδους τους.

Η αξία και ο αντίκτυπος της δημόσιας ομιλίας στο εργασιακό περιβάλλον για την ενίσχυση των επαγγελματικών ικανοτήτων των γυναικών έγκειται στην ανάπτυξη της **αυτοπεποίθησης**, των **επικοινωνιακών δεξιοτήτων**, της **ηγεσίας** της σκέψης, της **δικτύωσης**, του ηγετικού δυναμικού, της ικανότητας να **ξεπερνούν τις προκαταλήψεις λόγω φύλου** και να **ενθαρρύνουν** τόσο τον εαυτό τους όσο και τους άλλους. Χρησιμοποιώντας αποτελεσματικά τη δημόσια ομιλία, οι γυναίκες μπορούν να βελτιώσουν τις επαγγελματικές τους δεξιότητες, να προωθήσουν την καριέρα τους και να συμβάλουν σε ένα πιο συμπεριληπτικό και διαφοροποιημένο εργασιακό περιβάλλον.

Η άρση των εμποδίων που εμποδίζουν τις γυναίκες να γίνουν δημόσιες ομιλήτριες απαιτεί συλλογική προσπάθεια για την υπέρβαση των προκαταλήψεων λόγω φύλου, την παροχή ίσων ευκαιριών και υποστήριξης στις γυναίκες στη δημόσια σφαίρα και τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς που εκτιμά τις διαφορετικές φωνές και οπτικές γωνίες. Καταργώντας αυτά τα εμπόδια, μπορούμε να εξισώσουμε τους όρους ανταγωνισμού και να δώσουμε στις γυναίκες τη δυνατότητα να σπάσουν το γυάλινο ταβάνι ως ομιλητές.

Με την εφαρμογή ορισμένων στρατηγικών και συμβουλών για τη δημόσια ομιλία στον εργασιακό χώρο, όπως η εξάσκηση, η ανατροφοδότηση, η διαδραστικότητα κ.λπ., οι γυναίκες επαγγελματίες μπορούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στη δημόσια ομιλία, να αυξήσουν τον αντίκτυπό τους και να αφήσουν μια ανεξίτηλη εντύπωση στον εργασιακό χώρο.

Υπάρχουν επίσης ορισμένα εργαλεία ή πλατφόρμες, όπως το VirtualSpeech, το Toastmasters International κ.λπ. που μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμους πόρους. Η συνεπής εξάσκηση, η αναζήτηση ανατροφοδότησης και η ενεργή αναζήτηση ευκαιριών ομιλίας στον εργασιακό χώρο θα σας βοηθήσουν τελικά να αναπτύξετε και να βελτιώσετε τις δεξιότητες δημόσιας ομιλίας σας ως γυναίκα επαγγελματίες.

Παραπομπές



- Anh Vu, Q. (2022). 5 Different Types Of Public Speaking in 2022. [online] AhaSlides. Available at: <https://ahaslides.com/blog/types-of-public-speaking/>.
- Carlton, B. (2018). Council Post: Why Women Say No To Public Speaking. [online] Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/forbesbostoncouncil/2018/10/15/why-women-say-no-to-public-speaking/> [Accessed 3 Jul. 2023].
- CFI Team (2023). Public Speaking. [online] Corporate Finance Institute. Available at: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/public-speaking/> [Accessed 30 Jun. 2023].
- Doyle, A. (2021). Important Public Speaking Skills for Workplace Success. [online] The Balance. Available at: <https://www.thebalancemoney.com/public-speaking-skills-with-examples-2059697> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Indeed Editorial Team (2022). What Is a Public Speaking Skill? Definition and Examples. [online] Indeed. Available at: <https://au.indeed.com/career-advice/career-development/public-speaking-skill#:~:text=While%20public%20speaking%20is%20a,the%20message%20of%20the%20speech.> [Accessed 30 Jun. 2023].
- LOUISE, T. (2020). Top Public Speaking Tips For Women. [online] Magnetic Speaking. Available at: <https://magneticspeaking.com/top-women-public-speaking-tips/> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Merriam-webster.com. (2023). Merriam-Webster Dictionary. [online] Available at: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/public%20speaking#:~:text=1> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Shames, D. (2017). What Holds Women Back From Becoming Strong Public Speakers. [online] Thrive Global. Available at: <https://medium.com/thrive-global/what-holds-women-back-from-becoming-strong-public-speakers-5a27f0cc6deb> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Sherwood , M. (2018). 6 Reasons Women Need to be Confident Presenters. [online] Mel Sherwood. Available at: <https://www.melsherwood.com/blogposts/2018/3/8/6-reasons-women-need-to-be-confident-presenters#:~:text=Developing%20your%20public%20speaking%20skills> [Accessed 3 Jul. 2023].
- WomensMedia (2022). Why Public Speaking Skills Are Critical—And How To Avoid 5 Big Mistakes Women Make. [online] Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/womensmedia/2022/05/11/why-public-speaking-skills-are-critical-and-how-to-avoid-5-big-mistakes-women-make/?sh=6384ab655103> [Accessed 3 Jul. 2023].

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντισταθμίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Μάιος 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus +. “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”

Χαρακτηρισμός, μοιραστείτε με τον ίδιο όρο



Μπορείτε να:

Μοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Προσαρμόστε — αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας.

Υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού — Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να δινείτε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί — Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους ή τεχνολογικά μέτρα που να περιορίζουν νομικά τους άλλους από το να κάνουν ο,τιδήποτε επιτρέπει η άδεια.