

# ETKİLİ SUNUM TEKNİKLERİ

Doç. Dr. H. Zafer Güney

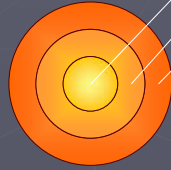
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Farmakoloji Anabilim Dalı

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

1

# ETKİLİ SUNUM TEKNİKLERİ



Tam isabet  
Fena değil  
Daha çok çalışmalısın

*HANGİSİNİ DUYSUN İSTERDİNİZ?*

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

2

## ETKİLİ SUNUM?

- ▶ İstenilen Sonucu Elde Edebilmek
- ▶ Düşüncelerinizin Kabul Görmesi

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

3

## ŞİMDİ NE OLACAK?

- ▶ İnsanlar sizi ve düşüncelerinizi iletişim kurabilme yeteneğinize göre değerlendirecektir.
- ▶ Sunumunuzun toplam etkisinin %60-90'ı iletişim kurabilme yeteneğinize bağlıdır

**İYİ HABER: Yeteneklerinizi geliştirebilirsiniz**

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

4

" Bana bir şey  
öğretilesinden  
nefret ederim.

Ancak, öğrenmeye  
diyeceğim yok"



*W. Churchill*

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

5

## Erişkin Nasıl Öğrenir?

- ▶ Soruna odaklı
- ▶ Gerçek yaşam - somut örnekler
- ▶ Önceki deneyimlerine uygunluk
- ▶ Eğitim konusunda söz sahibi olmak
- ▶ Farklı hızda ve tarzda öğrenme
- ▶ Takım çalışmasına yatkın
- ▶ Konsantrasyonu 8-10 dakika
- ▶ Eğitimin kendilerine kısa sürede yararlı olması

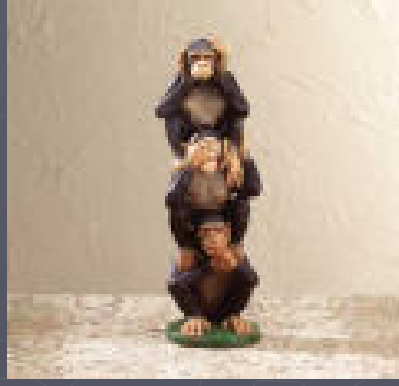
05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

6

# Beynin Yeni Bilgileri Öğrenmesi ve Hafızada Tutması

- ▶ Görsel
- ▶ İşitsel
- ▶ Duyusal



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

7

# Bazı Dinleyiciler



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

8

## Öğrenme ve Hatırlama Oranı

- ▶ Duyduklarımız : % 20
- ▶ Gördüklerimiz: % 30
- ▶ Duyduklarımız ve gördüklerimiz: % 50
- ▶ Duyduklarımız, gördüklerimiz, denediklerimiz: % 90



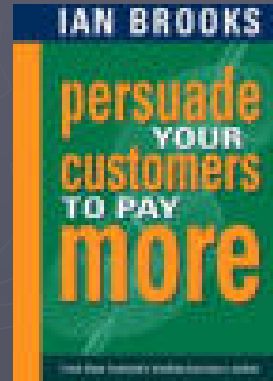
05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

9

## Sunumların Amacı Nedir?

- ▶ Bilgilendirme amaçlı
- ▶ Eğitim amaçlı
- ▶ Tartışma amaçlı (Panel)
- ▶ Satış amaçlı



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

10

# Etkili Sunum İçin

- ▶ Sunum öncesinde yapılması gerekenler
- ▶ Sunum sırasında yapılması gerekenler
- ▶ Sunum sonrasında yapılması gerekenler

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

11

# SUNUM ÖNCESİNDE

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

12

## KONUŞMA KORKUSUNU NASIL YENERSİNİZ?

## Overcoming Stage Fright: Speaking in Public

Audio Cassette Tape  
by Dr. Howard Liebgold

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

13

## HERKES İYİ BİR KONUŞMACI OLABİLİR



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

14

## KONUŞMA KORKUSU-BULGULAR

- ▶ Titreyen eller
- ▶ Kırmızı yanaklar
- ▶ Titrek ses tonu
- ▶ Hafıza kaybı
- ▶ Bulantı



HEPSİ NORMAL!!!

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

15

## Konuşma Korkusu - Nedenleri

- ▶ Ne olacak ?
- ▶ Kontrolü kaybeder miyim?
- ▶ Yedek planım?
- ▶ Konu ilginç mi?
- ▶ Herkes beni seyrediyor
- ▶ Ne konuşacağımı unuttur muyum?

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

16



## KONUŞMA KORKUSU İYİ HABER

- ▶ Hiçbir dinleyici sizin duyduğunuz heyecanı dışardan **sizin kadar hissedemez!!**



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

17

## KONUŞMA KORKUSUNU NASIL YENERSİNİZ?

- ▶ Doğal
- ▶ Sizi olumlu yönde etkileyebilir **TABİİ İSTERSENİZ!!**
- ▶ Heyecanınızı kontrol edebilirsiniz
- ▶ Sunuş becerilerini kullanın

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

18

# KONUŞMA KORKUSUNU NASIL YENERSİNİZ?

## 1. Dinleyicileri tanıyın:

Onlar DÜŞMAN değil  
sadece MERAK  
ediyor.



# KONUŞMA KORKUSUNU NASIL YENERSİNİZ?

## 2. Muhtemel Sorulara Karşı Hazırlık Yapın

Prova yapın

PROVA yapın

PROVA YAPIN!!

## KONUŞMA KORKUSUNU NASIL YENERSİNİZ?

### 3- Gözünüzde Başarılı Bir Sunuş Yaptığınızı Canlandırın

- ▶ Başarı
- ▶ Güç
- ▶ Güven
- ▶ Sakinlik



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

21

## KONUŞMA KORKUSUNU NASIL YENERSİNİZ?

### 4. Fiziksel ve Zihinsel Olarak Kendinizi Hazırlayın

- ▶ Ağır yemek **yemeyin**
- ▶ Gazlı içecek **içmeyin**
- ▶ Sunum yapacağınız yere **erken gelin**, ortama alışın
- ▶ Gerektiğinde size yardımcı olabilecek bir kişi belirleyin ve **ön sıralarda olmasına dikkat edin**

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

22

## Sunumun Altı Aşamada Planlanması

1. Amaç belirleyin
2. Dinleyiciler hakkında bilginiz olsun
3. Taslak plan hazırlayın
4. Kaynak malzemeleri seçin
5. Sunumu düzene koyun
6. PRATİK YAPIN VE KENDİNİZİ DEĞERLENDİRİN

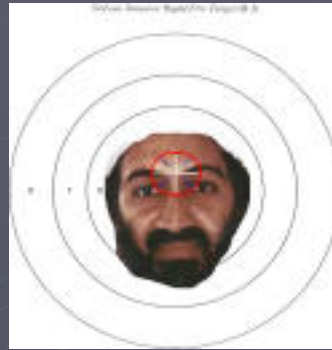
05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

23

## 1- Amacı belirleyin

- Sunuş başarılı olursa ne olacak ??
- KISS kuralı (Keep it simple stupid)



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

24

## 2- Dinleyici

- ▶ Kaç kişi? (5 kişi ile 1000 kişi arasında fark yoktur)
- ▶ Kim? (Beklentileri ne?)
- ▶ Bilgi düzeyi?
- ▶ İlgi düzeyleri
- ▶ Süre ?
- ▶ Sorulacak sorular

## Dinleyici Kendine Dönüktür

- ▶ Şu konuşma bitse de **işimize baksak**
- ▶ Günün bu saatinde burada **ne işim var?**
- ▶ Ben **zaten çok güzel sunum yapıyorum**
- ▶ **Öyle bir soru sorayım** ki bilgisinin eksik olduğu ortaya çıksın
- ▶ **İyi ki kahvaltı var** yoksa bu sunum çekilmez

### 3. Taslak plan hazırlayın

- ▶ Ana düşüncelerin ve temel kavramların özetlenmesi
- ▶ Giriş bölümü (%15)
- ▶ Ana konu ve alt bölümleri (%70)
- ▶ Sonuç bölümü (%15)
- ▶ AÇIK, NET ve BASİT!!!

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

27

### 4- Kaynak Malzemeleri Seçin

- ▶ Power point
- ▶ Mutlaka **yedek dökümanınız** olmalı

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

28

## Sunum İçin

1.Slayt  
↓  
2.Asetat  
↓  
3.Çıktı

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

29

## 5-Sunumun Düzene Konması

- ▶ Sunumun **etkinliğini** sağlayacak en önemli faktör budur.
- ▶ Sunuşu yapan kişi :
  - **yeteneklerini** gösterebilir
  - **duygularını** yansıtabilir
  - **etkinliği** sağlayabilir

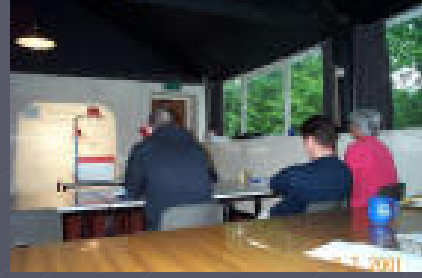
05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

30

## 6- Pratik Yapın

- ▶ Aynanın veya bir grubun karşısında pratik yapın
- ▶ Zamanlamaya dikkat edin
- ▶ Küçük notlar hazırlayabilirsiniz



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

31

## GÖRSEL MALZEMELERİN ETKİN KULLANIMI



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

32



# ASETAT

- ▶ Asetatları **enine** kullanın
- ▶ **Kısa ve anlamlı** asetatlar hazırlayın
- ▶ Kenarlardan **4 er cm** boşluk bırakın
- ▶ **Çerçeve** kullanın
- ▶ Her asetata en çok **6-7 satır**, her satırda en çok **6-7 sözcük** olsun
- ▶ **Yazı karakteri ve vurgulama** aynı olsun

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

33

# ASETAT-2

- ▶ Yazılar **rahat okunabilir** büyüklükte olsun
- ▶ **Yazıdan çok şekil, resim ve grafik** kullanın
- ▶ **Yazıların ve zeminin rengi birbirine zıt** olmalıdır, birbirini örten renkler sorun yaratır

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

34

# FONTLAR ve BÜYÜKLÜKLERİ

- ▶ Okunması kolay olan bir font seçin.
- ▶ Tüm sunum boyunca 1 veya en fazla 2 tip font kullanın
- ▶ Başlık 28, altındaki yazılar 22 puntodan küçük olmasın

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

35

# FONT BÜYÜKLÜĞÜ

- ▶ Siz monitöre yakınsınız
- ▶ Dinleyiciler ekrandan uzakta

Tahoma	Comic Sans MS	Arial
32 pt	32 pt	32 pt
28 pt	28 pt	28 pt
24 pt	24 pt	24 pt
20 pt	20 pt	20 pt
18 pt	18 pt	18 pt
14 pt	14 pt	14 pt

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

36

## FONT BÜYÜKLÜĞÜ (Nasıl tahmin edilecek?)

- ▶ 2 metre öteden bilgisayar ekranına bakın.

- ▶ Vurgulamayı renklerle yapın



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

37

## Slytlarnızı Kntrl Edn

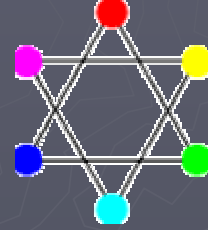
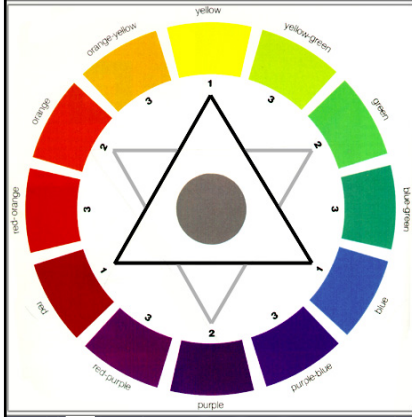
- ▶ İnsnrlr yazm hatsı görmktn hşlnmaz
- ▶ MTLKA KNTRL EDN!!

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

38

# Renk Seçimi



Şemada karşılıklı bulunan renkler birlikte kullanıldığında iyi bir kontrast oluşturur  
Örnek: Yeşil zemine mavi yazı

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

39

# Renk Seçimi

- **Kırmızı**, **sarı** ve **turuncu** arka plan renkleri, göz yorar ve konsantrasyonu zorlaştırır.
- Koyu bir arka plan üzerine beyaz karakter, eğer dinleyiciler uzaktaysa tercih **edilmemelidir**.

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

40

**SİYAH**

Sarı

Kırmızı

**MAVİ**

Sarı

Siyah

**YEŞİL**

**Koyu Mavi**

**KIRMIZI**

**Beyaz**

**Siyah**

GRI

Sarı

Siyah

ASLA Zeminde sarı veya turuncu  
kullanmayın !!

Bu yazıya 45 dakika bakabilir misiniz?

Ya buna ?

Ya da buna?

# Sözlü Sunum – Pratik Yapmanın Yararı

İyi ve akıcı bir konuşma hazırlamak 3 hafta sürer

MARK TWAIN

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

47

SUNUM SIRASINDA

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

48



# 180 Saniye!!!-Karar anı!!

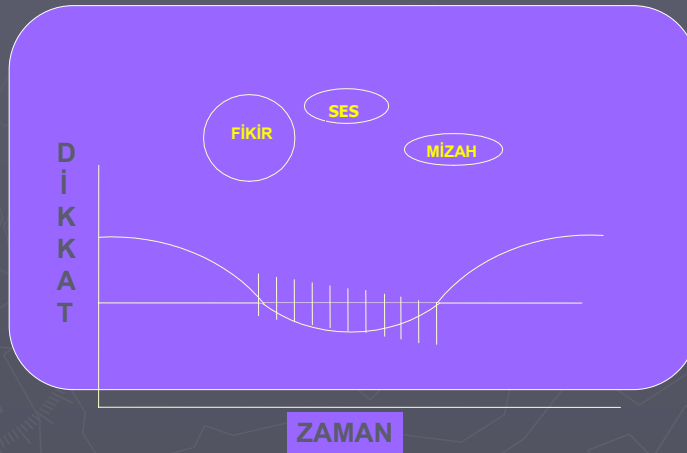
Katılımcılar, sizi bu sürede yarattığınız izlenim doğrultusunda izleyecektir...



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

49



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

50

## Aklınızda Olsun

- ▶ Basitlik (Keep It Simple Stupid – KISS rule)
- ▶ Sahne korkusu : Pratik yapmak korkuyu azaltır.
- ▶ Çok hızlı veya çok yavaş konuşmayın : Dakikada ortalama 100 kelime
- ▶ Kendinizi çok tekrarlamayın

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

51

## ÖNEMLİ FAKTÖRLER-2

- ▶ Geçişlere dikkat
- ▶ İlgi ve hevesiniz belli olsun
- ▶ Rahat ve doğal olun: Hata yaparsanız kimse sizi öldürmez!!
- ▶ Zayıf yönlerinizin farkına varın

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi


52

Mimikler vücudunuzun bu bölümünde toplanmalıdır

Gülümseme

Temiz bir kıyafet

Ağırlığınız ayaklarınızın üzerinde dengeli dağılmalı, omuzlarınızla kare oluşturmalı



05.10.2005 18. Ulusal Farmakoloji Kongresi 53

## Dikkati Üzerinde Toplayabilme

- Dinleyiciler arasında yürümek
- Canlı ses tonu
- Beden dili

*"Dinleyiciler arasında sağır ve dilsiz biri olduğunu düşünün"*



05.10.2005 18. Ulusal Farmakoloji Kongresi 54

## Ne kadar hareket edebiliriz?

- Atış menziline bir ördek veya bir elektrik direği olmayın!!



- Hareket etmek için bir **nedeniniz** olsun.



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

55

## Beden Dili

Sunumu Yapan  
Kişi Çok Önemli  
!!



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

56

## Beden Dili



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

57

## Ses tonu ve konuşma hızı

Sözlü sunumun çok önemli bir parçası

- ▶ Tane tane konuşun
- ▶ Ses tonlamanızı ve sesinizin yüksekliğini değiştirin
- ▶ Önemli noktaları vurgulamak için kısa süreli duraklayın



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

58

# DİKKAT



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

59

## Göz Teması

Her Dinleyici İle Göz Teması Kurun

- ▶ Kendisini konuşmaya dahil edilmiş hisseder
- ▶ Güven/destek
- ▶ İlgil
- ▶ Doğal reaksiyonlar



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

60

# Pointer

- ▶ Gerektiğinde
- ▶ Dikkati dağıtmamalıdır
- ▶ Yedek pil



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

61

# ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

***NE GEREK VAR?***

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

62

# ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

## GERİ BİLDİRİM

### OLUMLU

- Gülümsemek
- Başınızla onaylamak
- Göz teması kurmak

### OLUMSUZ

- Uzağa bakmak
- Kağıtları karıştırmak
- Saate bakmak
- Kollarınızı kavuşturup geriye yaslanmak

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

63

## Dinleyici ne bekler?

- ▶ Kendisine saygı duyulmasını
- ▶ Anlaşılmayı
- ▶ Anlamayı



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

64



## HERKES İYİ BİR KONUŞMACI OLABİLİR!!



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

65

## SUNUŞ SIRASINDA Etkili Kapanış

► Ne Öğrendik? (Şu soruları sorun)

1. Oturumda ele alınan **en önemli öğrenme noktası** nedir?
2. **Bugüne kadarki davranışlarla ilgili** olarak neyin farkına vardınız?
3. **Bundan sonra** ne yapmayı düşünüyorsunuz?

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

66

## SUNUŞ SIRASINDA

### 3. Kötü Kapanış

- Soru cevapla bitirme
- Özür dileme
- Atlanılan bölümlerden bahsetme
- Sözü uzatma



Kapanış kısa, etkileyici ve hoş olmalıdır..

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

67

## SORULAR ve CEVAPLAR



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

68

## SORULAR

- Bu bölümde yapılması gerekenleri 4 aşamada toplamak mümkündür:

1. Dinleyin
2. Tekrarlayın (uzun soru)
3. Cevaplayın
4. Sonraki soruya geçin

GÖZ TEMASINI  
KAYBETMEYİN

SAKİN OLUN

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

69

## Soru Zor Durumda Bırakmak İçin Sorulduysa

- Soru için teşekkür edin
- Tartışmaya girmeyin
- Cevabınızı uzatmayın
- Sözü kesmeyin
- İyiye anlamadan cevap vermeyin
- Cevaplandırmadan önce biraz bekleyin
- Cevabı bilmiyorsanız söyleyin

SAKİN OLUN



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

70

## ZORLUK ÇIKARAN KATILIMCI

### Her Şeyi Ben Bilirim:

- ▶ Memnun etmeye çalışmayın
- ▶ Zorda kalırsanız diğer katılımcıların desteğini alın



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

71

## SUNUM SONRASINDA

- ▶ Değerlendirme yapın



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

72

# SONUÇ

- ▶ Sunumunuzun etkisi sizin elinizde
- ▶ Bilgi yeterli değil
- ▶ İletişim
- ▶ Zamana uyum



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

73

## Avrupa'da Başarı Fenerbahçe'nin Kaderi midir?



05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

74

# EN ÖNEMLİSİ

Eğlenmeye Bakın !!



Gelecek sunumunuzda başarılar !!

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

75

# KAYNAKLAR

- ▶ [www.effectivepresentationskills.com](http://www.effectivepresentationskills.com)
- ▶ Eğitiminin eğitimi (Prof. Dr. İsmet Barutçugil)
- ▶ Oral presentation techniques (Boston University School of Public Health)
- ▶ Effective power point presentations - Jo Mackiewicz  
*University of Minnesota Duluth*
- ▶ Making power point slides
- ▶ Developing oral presentation skills – Peter Maier
- ▶ Power point presentation skills for scientists

05.10.2005

18. Ulusal Farmakoloji Kongresi

76