

JAK BYĆ SELF - ADWOKATEM

Opracowane na podstawie
prezentacji Advocates in Action,

Dorota Tłoczkowska

Bycie self – adwokatem (rzecznikiem)



oznacza ***zabieranie głosu***
oraz ***robienie czegoś***
w celu zmiany sytuacji i
spraw, które są dla Ciebie
ważne.



Oto kilka sposobów jak to robić:

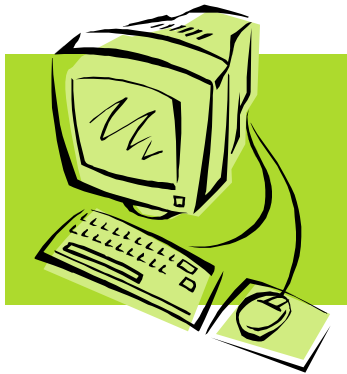


- Oglądaj wiadomości i bądź poinformowany o sprawach, które są dla ciebie ważne.

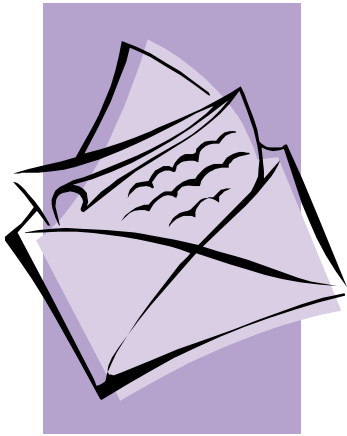


- Pisz listy do redaktorów gazet.
- Staraj się być cytowany w lokalnej prasie.

- Wysyłaj faksem opinie do:
 - Władz, które cię reprezentują,
 - postaci z mediów,
 - agend i organizacji zaangażowanych w sprawy, na których ci zależy.



- Korzystaj z internetu (przy pomocy komputera) by łączyć się ze światem. Możesz pozyskiwać informacje i wysyłać do ludzi maile.



- Pisz do swoich reprezentantów:
 - postaci z mediów,
 - agend i organizacji zaangażowanych w sprawy na których ci zależy.

Jeśli sam nie możesz pisać, poproś zaprzyjaźnioną osobę o pomoc.

- Podpisuj się pod petycjami, które wyrażają twoje opinie w danej sprawie i namawiaj do tego inne osoby.
- Im więcej osób się podpisze tym większą moc będzie mieć petycja!
- Wysyłaj je do władz wyłonionych z wyboru, postaci z mediów, agend i organizacji.



Opowiadaj swoją historię!!

- Twoja historia sprawi, że staniesz się autorytetem!
- Możesz zabierać głos w czasie publicznych przesłuchań:
 - spisać ją,
 - nagrać na kasetę wideo,
 - śpiewać w formie piosenki,
 - zilustrować ją zdjęciami
 - albo zamieścić w internecie.



Wytłumacz ludziom DLACZEGO masz coś ważnego do powiedzenia na ten temat

- Spotykaj się z innymi dla których ważne są te same tematy!
- Uczestnicz w spotkaniach na ważne tematy.
- Współdziałaj z rodziną, przyjaciółmi i innymi osobami.
- Rozpowszechniaj informacje o ważnych dla ciebie sprawach.
- Zachęcaj innych by także zabierali głos!





- Słuchaj i dzwoń do radia w trakcie programów dotyczących ważnych spraw.
- Spotykaj się z władzami i rozmawiaj na ważne tematy.
- Nagraj na wideo audycję z przesłaniem i wyślij do:
 - ludzi władzy,
 - do mediów,
 - organizacji.

Wszystko o przemawianiu publicznym.



Czy **przemawianie publiczne** różni się czymś od rozmowy z przyjacielem?

- Termin "Przemawianie publiczne" oznacza, że **masz słuchaczy**. Słuchacze, to ci, którzy przyszli żeby cię posłuchać.
- "Przemawianie publiczne" oznacza też, że **posiadasz autorytet**. Mówisz publicznie o czymś, na czym dobrze się znasz.

Wskazówki co należy zrobić przed publicznym zabraniem głosu



- Pomyśl o higienie:
 - Pysznic.
 - Mycie zębów.
 - Golenie.
 - Skorzystaj z dezodorantu.
 - Ładnie wyglądaj i pachnij dobrze!
- **Właściwa higiena oznacza BYCIE CZYSTYM.**

Pomyśl jak chcesz się zaprezentować

- Włóż czyste ubranie.
- Załóż ubranie "wyjściowe"- takie, jakie założyłbyś na uroczystą okazję.
- Nie wkładaj rzeczy z wypisanymi na nich hasłami!

Przygotuj treść wystąpienia

- Zastanów się, co chcesz powiedzieć.
- Zrób notatki albo rysunki, które będą ci przypominać, co chciałeś powiedzieć.
- Zrób krótkie notatki na temat najważniejszych punktów.
- Skorzystaj z rysunków, które pomogą ci zapamiętać co chciałeś powiedzieć.

Zanim zabierzesz głos przećwicz swoją wypowiedź

- Poproś zaprzyjaźnioną osobę, aby cię posłuchała.
- Zapytaj co jej się w twoim przemówieniu podoba lub nie.
- Zapytaj, czy jest w twoim przemówieniu coś, czego nie rozumie.

Zdenerwowanie

- Niektórzy ludzie przemawiając publicznie odczuwają zdenerwowanie.
- Nie ma w tym nic złego - to naturalna reakcja! Wolno ci poprosić przyjaciół o to by przyszli i ci towarzyszyli.
- Możesz też przyprowadzić kogoś, kto będzie tłumaczem, jeśli obecnym trudno zrozumieć twój sposób wypowiedzania się.

W trakcie wystąpienia mów

- **Krótko** - nie mów więcej niż potrzeba.
- **Prosto** - mówiąc o czymś nie używaj wielkich słów, skrótów ani przezwisk. Używaj prostego języka i zrozumiałych wyjaśnień.
- **Szczerze** - mów prawdę i przemawiaj prosto z serca. Podziel się tym, co dla ciebie ważne.

Korzystaj z materiałów, które pomogą lepiej wyjaśnić o co ci chodzi



- Możesz użyć:
 - Zdjęć,
 - Rzutnika,
 - Filmu video,
 - Muzyki,
 - Różnych przedmiotów.

Jesteś EXPERTEM

- Podczas przemawiania pamiętaj, że jesteś ekspertem!
- Mów o tym, na czym się znasz. Nie wymyślaj na poczekaniu.
- Jeśli mówisz o swoim własnym życiu, to ty jesteś tu ekspertem numer 1!

Pamiętaj, że mówisz też ciałem

- Podczas mówienia nie wierć się.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy ze słuchaczami lub wybranymi osobami na widowni. Nie patrz cały czas w notatki lub w sufit!
- Mów DO zebranych!
- Podczas przemawiania mów wolno i wyraźnie.

NIE MARTW SIĘ!

- Jeśli w trakcie przemawiania się pomylisz - NIE MARTW SIĘ!
- Każdy może się pomylić!
- Popraw się i idź dalej.



Obserwuj zegar

- Jeśli masz limit czasu, nie przekraczaj go!
- Kiedy już skończyłeś, podziękuj zebranym.
- Postaraj się skończyć tak, żeby zostało ci trochę czasu.
- Zapytaj, czy są jakieś pytania.
- Jeśli czas przekroczyłeś zaproponuj, że na pytania odpowiesz po zakończeniu.

Po spotkaniu poinformuj zebranych, jak mogą kontaktować się z tobą

- Pamiętaj o wysłaniu listów, maili lub wykonaniu telefonów do zainteresowanych zebranych, jeśli trzeba kontynuować jakieś działania.
- Mógłbyś, na przykład, wysłać pismo do Działu Finansowego stosownej instytucji w uzupełnieniu swojego wystąpienia.