

## Sfaturi pentru prezentarea la concurs

### *Exersează, exersează, exersează*

- A te simți nervos înainte de a te prezenta este natural, iar puțină nervozitate poate fi chiar benefică pentru discursul tău general. Cu toate acestea, este important să exersați, astfel încât să puteți prezenta cu încredere și claritate. Repetarea prezentării vă va ajuta, de asemenea, să evaluați timpul de 3MT, astfel încât să vă păstrați în limita de timp.

### *Gama vocală*

- Vorbește clar și folosește tonalități diferite ale vocii (rapid/lent, tare/ moale).
- Nu te grăbi – găsește-ți ritmul.
- Amintiți-vă să faceți o pauză la punctele cheie, deoarece îi oferă audienței timp să se gândească la ceea ce spuneți.

### *Limbajul trupului*

- Stai drept și încrezător.
- Ține capul sus și păstrează contact vizual.
- Nu întoarce niciodată spatele publicului.
- Exersați cum vă veți folosi mâinile și vă deplasați pe scenă. Este în regulă să vă mișcați energic dacă aceasta este personalitatea dvs., totuși este, de asemenea, potrivit ca o prezentare 3MT să fie realizată dintr-un singur loc pe scenă.
- Nu faceți greșelile obișnuite de a vă rostogoli înainte și înapoi pe călcâie, să vă plimbați fără motiv sau să vă jucați cu părul, deoarece aceste obiceiuri distrag atenția publicului.

### *Înregistrează-te*

- Înregistrați și ascultați prezentarea pentru a auzi unde vă întrerupeți, vorbiți prea repede și încercați să remediați.
- Lucrează la punctele tale slabe și exploatează-ți punctele forte.

### *Privește la stele!*

- Urmăriți modelele de urmat, cum ar fi cadrele didactice universitare, politicienii și jurnaliștii, și observați punctele forte și punctele slabe.
- Analizați modul în care interacționează alte persoane cu publicul lor.

- Vizualizați prezentările altor finaliști 3MT. Exemplu: <https://threeminutethesis.uq.edu.au/uq-past-finalists>; <https://threeminutethesis.uq.edu.au/watch-3mt> sau alte exemple ce se pot găsi online.

### ***Cum te îmbraci***

- Nu există un cod vestimentar. Dacă nu ești sigur de cum să te îmbraci, s-ar putea să-ți placă să te îmbraci ca pentru un interviu de angajare sau o întâlnire importantă. Este important să vă simțiți confortabil, astfel încât să vă puteți concentra pe prezentarea dvs.

### **Sfaturi 3MT**

- Nu vă prezentați, nu faceți mulțumiri, nu afișați date.
- Începeți prin a prezenta modul în care cercetarea dvs. se leagă de imaginea de ansamblu.
- Includeți doar lucruri relevante pe diapozitiv și asigurați-vă că imaginile sunt de bună calitate.
- Utilizați analogii simple și familiare.
- Vorbiți într-o manieră entuziasmată și implicată.



**3MT<sup>®</sup> THREE  
MINUTE  
THESIS**

FOUNDED BY THE UNIVERSITY OF QUEENSLAND