ISWAKA

INFORMASI SEPUTAR WANITA KATOLIK RI

Laporan Utama

Public Speaking

Oleh: Lucie Th. Isbarini

Ed. XLIII/ Juni 2016 | ***Untuk kalangan sendiri***

Ditengah-tengah kesibukan yang tidak terelakkan, dengan mengumpulkan sisa-sisa waktu yang ada pada anggota kami maka terlaksanalah rencana kami yakni pelatihan Public Speaking yang nara sumbernya adalah kekasih kami yang tersayang ibu Endang Andre pada hari sabtu, tanggal 21 Mei 2016 di Aula Karim Arbi pk. 10.00 – 12.00. Dimana menurut penuturan ibu Endang Andrepun demikian karena kesibukan DPD maka ibu Endang Andre pun hadir sendirian tanpa ada pendamping satupun.

Tepat pk. 10.00 acarapun segera dimulai. Setelah acara pembukaan dan dilanjutkan dengan doa yang dipandu oleh ibu Isbani dan sedikit kata sambutan oleh Ketua Cabang St. Perawan Maria Ratu maka segeralah dimulai pelatihan Public Speaking tersebut. Ada 2 makalah yang diberikan kepada kami sebagai pedoman dalam pelatihan tersebut yakni :

1. Berani bicara adalah seni hidup
2. Langkah-langkah menjadi MC Profesional

Seringkali terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari bahwa kita diharuskan

berbicara didepan umum baik di tingkat lingkungan, wilayah, ranting, RT, RW dll. Kalau kita tidak siap maka kiita akan menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan yakni gugup, gemetar, keringat dingin mengalir deras, tidak dapat berbicara bahkan tidak mampu mengatakan satu katapun. Apabila ini terjadi maka musnahlah harapan kita untuk dapat berbicara didepan audience. Ibu Endang memberitahukan kepad kami apa sebab kita tidak berani berbicara didepan umum karena tidak mengetahui tentang apa yang akan dikatakan atau disampaikan , takut mendengar komentar negatif dari audience, takut ditertawakan atau takut berbuat salah.

Untuk mengendalikan rasa takut berbicara didepan umum maka kita harus :

- Tanamkan sugesti bahwa kita dapat melakukannya, tanpa modal keberanian mustahil kita dapat mengalahkan rasa takut tersebut.
- Mempersiapkan materi, berbicara didepan umum sama dengan kita berbicara di depan orang banyak, maka kita harus menguasai materi yang akan kita sampaikan
- Latihan berbicara di depan cermin, agar kita dapat mengalahkan ketakutan berbicara di depan umum dengan mulailah berlatih berbicara di depan cermin. Bagaimana kita melihat ekspresi kita ketika berbicara.
- Anggap diri kita lebih tahu dari audience, hal ini akam membuat kita lebih rileks, hal ini dapat mengalihkan

bayangan tentang audience yang aan mengkritik atau mentertawakan kita

- Melalukan exercise atau olah tubuh dengan cara : tarik nafas dalam-dalam kemudian lepaskan putih secukupnya, lemaskan kaki dengan lari-lari ditempat, tanamkan sugesti bahwa kita bisa

- Trik untuk menumbuhkan rasa percaya diri :

- Menjaga kecepatan bicara, Jangan berbicara terlalu cepat. Audience akan sulit mengerti apa yang kita bicarakan. Berbicaralah perlahan, fokus pada inti pembicaraan agar tidak menjadi membosankan
- Mengembangkan Bahasa, kita harus meningkatkan kosakata kita, tidak perlu berbicara berlebihan atau banyak menggunakan istilah yang tidak dimengerti audience
- Gunakan diafragma, berbicara melalui diafragma (rongga dada) yang akan memberi kita resonansi suara dan proyeksi
- Buka tangan, Menggunakan gesture (bahasa tubuh) membuka tangan dengan posisi telapak tangan menghadap keatas memberi arti bahwa

kita mengatakan apa adanya dan tidak ada yang disembunyikan

- Menjaga kontak mata, ketika kita menyampaikan pembicaraan kita harus tetap menjaga kontak mata kepada audience agar kita tidak kehilangan fokus ketika kita berbicara di depan umum
- Berdiri tegak, ketika kita berbicara di depan audience usahakan berdiri tegak akan tetapi jangan terkesan kaku. Jangan memasukkan tangan ke dalam saku dan selalu kita berikan senyuman kepada audience
- Hilangkan kata-kata yang lemah,apabila sedikit lupa dengan materi karena kita gugup, jangan sampai kita mengucapkan kata-kata seperti : " anu ..., eee..., apa itu ... dll "

DASAR PUBLIC SPEAKING I

TEKNIK VOCAL :

- Intonasi
- Nada suara, irama bicara atau alunan nada dalam melafalkan kata-kata
- Aksentuasi/logat/dialek
- Lakukan stressing (penekanan) pada kata-kata tertentu dan dianggap penting
- Kecepatan
- Jangan berbicara terlalu cepat

- Artikulasi akan kian besar dan lambat dan / public
- sebaliknya jika berbicara didepan audience dalam jumlah
- Kejelasan pengucapan kata-kata, pelafalan kata
- Infleksi / Lagu Kalimat
- Perubahan nada suara, hindari pengucapan yang sama bagi setiap kata. Infleksi naik menunjukkan adanya lanjutan. Infleksi turun menunjukkan akhir kalimat

KONTAK MATA

- Pandang audience, lakukan pandangan ke seluruh audience
- Pandang tepat pada matanya

DASAR PUBLIC SPEAKING II

1. G e s t u r e : Gerak/syarat. Sikap, Langkah
2. Alami, spontan, wajar, tidak dibuat-buat
3. Penuh, tidak ragu, tidak sepotong-sepotong
4. Sesuai dengan kata-kata
5. Gunakan untuk penekanan pada poin penting
6. Jangan berlebihan

7. Gesture yang paling penting adalah senyum
8. Gerakan tubuh meliputi : ekspresi wajah, gerakan tangan, lengan, bahu, mulut atau bibir, gerakan hidung, kepala nadan dan kaki
9. Setiap gerakan mengandung tiga bagian :
10. Aooroavh (tubuh siap untuk bergerak)
11. The stroke (gerakan tubuh itu sendiri)
12. The return (kembali ke posisi semula atau keadaan normal)
13. Variatif, jangan monoton
14. Jangan melakukan gerakan tubuh yang tidak bermakna atau tidak mendukung pembicaraan seperti :
    - Memegang kerah baju
    - Meremas-remas jari
    - Menggaruk-garuk kepala
    - Memainkan mocrophone
15. Jika kita berbicara didepan audience dalam jumlah besar maka gerakan tubuh kian besar tetapi sebaliknya apabila audiencenya dalam jumlah kecil maka lakukan gerakan tubuh sekedarnya.
16. Humor :
    - Bumbu public speaking
    - Gunakan humor alami

- Gunakan jeda (pause) untuk memberi kesempatan audience untuk tertawa

KUALITAS PEMBICARA YANG BAIK

Seorang pembira atau komunikator harus memenuhi kriteria sebagai berikut :

1. Mempunyai ketrampilan yang baik dalam menilai audiens
2. Menghargai kontribusi audience
3. Mengetahui mana yang lebih penting
4. Mendengarkan public secara aktif
5. Memahami keinginan dan masalah public
6. Bijaksana menyikapi permasalahan
7. Memberikan kritik secara halus
8. Memberikan pujian
9. Menghargai audience dan kontribusi mereka di depan umum
10. Konsisten
11. Mau mengakui kesalahan
12. Memiliki sense of humor
13. Dapat melakukan pendekatan yang menyenangkan'
14. Dapat melakukan apa yang diharapkan audiens
15. Menggunakan bahasa yang jelas, lugas. Tepat dan mudah dimengerti

TEKNIK PENYAMPAIAN

Keberhasilan kita berbicara di depan public tidak hanya ditentukan dari penggunaan susunan kata dan pemilihan kata saja, akan tetapi perlu diperhatikan penggunaan nonkata.

Dan teknik penyampaian yang berhasil harus dapat memenuhi prosentase sebagai berikut :

1. Penggunaan kata 10%
2. Membaca 10%
3. Penggunaan nada suara 40%
4. Ekspresi wajah 20%
5. Gerakan tubuh 20%
6. Bahasa tubuh 20%
7. Mendengar 20%
8. Melihat 30%
9. Diucapkan 70%
   (MC)
10. Diucapkan dan dilakukan 90%
    (Actualisasi, visualisasi)

MELATIH TEKNIK VOKAL

Seorang pembicara atau komunikator akan sukses jika memiliki vokal yang enak di dengar, kaya dengan perbendaharaan kata, luwes, berpenampilan menarik, sopan, memahami etika dan memiliki sense of humor.

Untuk melatih teknik vokal kita agar lebih enak di dengar oleh telinga audiens, maka hal-hal yang harus kita perhatikan adalah :

1. Artikulasi Dalam hal ini kita harus belajar kejelasan pengucapan kata serta kalimat
2. Intonasi
   Kita juga harus menggunakan intonasi atau nada suara ketika menyampaikan sebuah kalimat
3. Kecepatan bicara
   Sebaiknya kita tidak berbicara terlalu cepat atau terlalu lambat. Jika terlalu cepat, maka audiencs akan sulit memahami kata-kata kita. Sebaliknya jika terlalu lambat maka audiens akan menjadi bosan
4. Aksentuasi/logat
   Kita harus belajar menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar, setidaknya untuk menghindari ucapan-ucapan yang terlalu " medhok " dengan logat daerah kita.

BEJANA BANYU SEHAT
(dh Bejana Air Alkali)
Oleh: Lucie Th. Isbarini

Beberapa waktu yang lalu, kami DPC se Jakarta Selatan diundang oleh DPD Bid Kesejahteraan untuk mensosialisasikan Air Alkali bertempat di Cabang Pasar Minggu.pada hari Sabtu, tanggal , pk. 10.00 – 12.00. Kami dari cabang masing-masing mengirimkan beberapa orang anggota untuk pelatihan air alkali tersebut.

Setelah diterangkan panjang lebar oleh bapak Aris Suseno dan bapak Samsu Darmawan apa itu Bejana Air Alkali dan kegunaan air alkali bagi kesehatan kita. Setelah mendapat keterangan yang cukup gamblang tentang air alkali, tibalah bagi peserta untuk memesan barang tersebut untuk kebutuhan dirumah mereka masing-masing.

Karena pada pemikiran kami WKRI Cab. SPMR akan lebih baik kalau kami mengundang bapak-bapak tersebut untuk datang di Cabang kami untuk mensosialisasikan alat tersebut untuk anggota kami.

Maka hari Rabu 6 April 2016 bertepatan dengan pertemuan rutin bulanan Cabang SPMR diselenggarakan sosialisasi Bejana

Air Alkali tersebut. Para peserta dengan perhatian penuh menyimak semua yang diterangkan oleh bapak Aris Suseno.

Kami coba simpulkan manfaat air alkali bagi tubuh yakni :

- Alkali dalam tubuh. Dengan minum air alkali akan menetralkan limbah asam yang terkumpul dalam tubuh dari waktu ke waktu serta menjaga keseimbangan pH dalam tubun.
- Memperlambat Oksidasi. Dengan sifat antioksidan, alkali melawan dan memperlambat kerusakan oksidasi sel dan jaringan dalam tubuh yang disebabkan oleh serangan radikal bebas.
- Produksi Zat Hidrat lebih baik. Dengan alkali ukuran molekul air cluster yang lebih kecil untuk penetrasi yang lebih baik dari sel untuk memberikan nutrisi dan oksigen dan juga pembuangan limbah dan racun keluar dari tubuh lebih lancar dan normal.
- Menambah energi dan mengganti sel rusak lebih cepat. Untuk mneigkatkan sirkulasi darah dan metabolisme tubuh ditingkatkan. Sehingga tubuh diisi lebih banyak energi dan semangat.
- Detoksifikasi. Dengan alkali, limbah asam dan racun lebih mudah dikeluarkan dari tubuh. Hal ini membuat tubuh lebih nyaman dan segar serta

metabolisme internal tubuh bekerja sempurna.

Faktor-faktor penyebab pH asam dalam tubuh :

- Pembawaan lahir, kurang bergerak dan olah raga, polusi udara dan air, terlalu banyak makan obat-obatan dan kimia, narkoba dan alkohol, stress pada fisik dan psikis, makan makanan yang mengandung lemak tinggi, kurang tidur, makan tidak teraur dan diet yang ketat tanpa konsultasi ahli gizi.
- Semua hal diatas menyebabkan produksi asam dalam tubuh berlebihan dan menciptakan kondisi yang tidak menguntungkan bagi sel-sel sehat untuk bertahan hidup.
- Selain itu, menghasilkan radikal bebas yang berlebihan, sangat reaktif dan tidak stabil dan akan menyerang sel-sel yang sehat untuk berkembang, mengakibatkan kondisi tumbuhnya sel kanker dari waktu ke waktu.

Tanda-tanda kelebihan asam dalam tubuh :

- Gampang lelah. Bau badan tak sedap, mudah diserang nyeri sendi dan otot tanpa sebab, Obesitas, BAB tidak teratur bahkan sulit, masalah kulit dan rambut, lambung sering sakit dan tersa kembung, mudah terserang flu, batuk,

pilek dan migrain, sering sesak nafas dan mudah sariawan.

Kapan saat yang baik minum air alkali secara rutin :

Coba minum secara teratur air alkali, minimal 1 gelas saat bangun pagi, kemudian 1 gelas saat sarapan pagi, 1 gelas di siang hari 1 gelas sebelum makan siang dan minimal 1 gelas setelah makan siang. Kemudian 1 gelas sebelum makan malam dan 1 gelas setelah makan malam. Terakhir 1 gelas sebelum tidur, niscaya tubuh akan lebih baik.

Untuk perhatian, Air alkali harus pH diatas. Dan jangan minum obat atau suplemen dengan air alkali karena sifat basa air alkali menetralkan kimia yang ada dalam obat/suplemen. Jadi obatnya tidak bermanfaat. Sebaiknya minum air alkali setelah 2 jam minum obat.

Penanggungjawab :

Pimpinan Wanita Katolik RI Cabang St.Perawan Maria Ratu

Alamat :

d/a Jl. Suryo No 62 Kebayoran Baru Jakarta 12180