



Αρχές Παρουσίασης Επιστημονικών Αποτελεσμάτων



Βασίλης Τρυγόνης

Μυτιλήνη, 2026



Αναφορά δημιουργού – Παρόμοια διανομή (CC BY-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>



Περίγραμμα διάλεξης

- **Διάρθρωση γραπτής εργασίας**
- **Παρουσίαση σε PowerPoint**
- **Δημόσια ομιλία**
- **Παραδείγματα – Συζήτηση**



Ενότητα Α'

Διάρθρωση γραπτής εργασίας



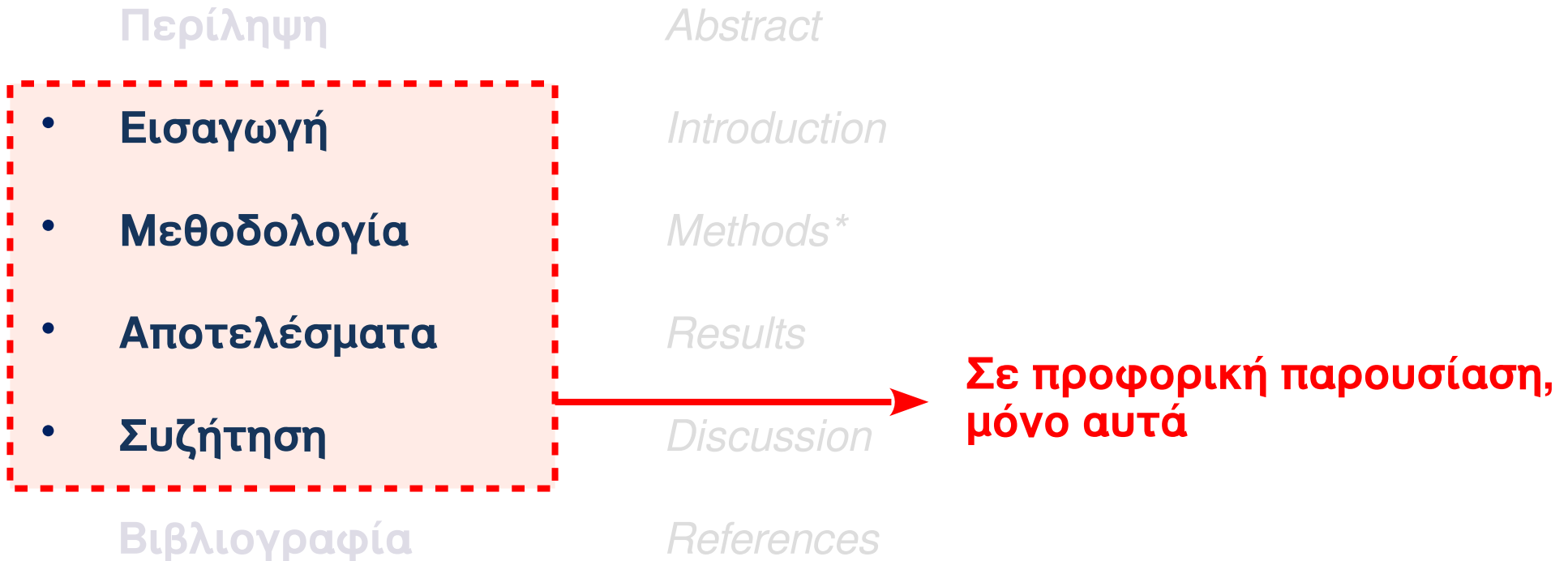
Τυπική δομή γραπτής επιστημονικής εργασίας

- **Περίληψη** *Abstract*
- **Εισαγωγή** *Introduction*
- **Μεθοδολογία*** *Methods**
- **Αποτελέσματα** *Results*
- **Συζήτηση** *Discussion*
- **Βιβλιογραφία** *References*

* ή αλλιώς: Υλικά και Μέθοδοι – *Materials and Methods*



Τυπική δομή γραπτής επιστημονικής εργασίας



* ή αλλιώς: Υλικά και Μέθοδοι – *Materials and Methods*



Τυπική δομή

- Περίληψη
- Εισαγωγή
- Μεθοδολογία
- Αποτελέσματα
- Συζήτηση
- Βιβλιογραφία



Τροποποιήσεις (I)

- Περίληψη
- Εισαγωγή
- Μεθοδολογία
- Αποτελέσματα
- Συζήτηση
- **Συμπεράσματα** *Conclusions**
- **Βιβλιογραφία**

Σύντομη παράγραφος/λίστα που συνοψίζει **επιγραμματικά** τα κύρια ευρήματα.

Δεν επαναλαμβάνει λέξη-προς-λέξη (copy-paste) ό,τι έχει ειπωθεί ήδη στο υπόλοιπο κείμενο!

* ή αλλιώς: *Concluding remarks*



Τυπική δομή

- Περίληψη
- Εισαγωγή
- Μεθοδολογία
- Αποτελέσματα
- Συζήτηση
- Βιβλιογραφία

ένωση

Τροποποιήσεις (II)

- Περίληψη
- Εισαγωγή
- Μεθοδολογία
- Αποτελέσματα και Συζήτηση
- Βιβλιογραφία

Συνήθως βλέπεις αυτή τη δομή **σε σύντομες εργασίες**, όπου τα αποτελέσματα παρουσιάζονται (“*βρήκα αυτά...*”) και σχολιάζονται (“*...που ερμηνεύονται έτσι, και συμφωνούν/διαφωνούν με άλλες εργασίες για αυτόν και εκείνον το λόγο*”) παράλληλα.

Δες π.χ. paper της κατηγορίας:

- **Short note** ή

- **Short communication**



Τυπική δομή

- Περίληψη
- Εισαγωγή
- Μεθοδολογία
- Αποτελέσματα
- Συζήτηση
- Βιβλιογραφία

Τροποποιήσεις (III)

- Περίληψη
- Εισαγωγή
- Μεθοδολογία ή άλλο
- Άλλο (α)
- Άλλο (β)
-
- Βιβλιογραφία

Συνήθως το βλέπεις σε:

- “Review” papers (άρθρα ανασκόπησης της τρέχουσας γνώσης/βιβλιογραφίας)
- “Opinion” papers (άρθρα γνώμης, που παραθέτουν την τοποθέτηση/άποψη των συγγραφέων ως προς το εκάστοτε ερευνητικό ερώτημα).

Τυπική δομή

Τροποποιήσεις (IV)

- Περίληψη
- Εισαγωγή
- Μεθοδολογία
- Αποτελέσματα
- Συζήτηση
- Βιβλιογραφία

- Άλλο

Η “τυπική” δομή διατηρείται, αλλά το κείμενο είναι πιο ελεύθερο, συνήθως χωρίς επικεφαλίδες, και η μεθοδολογία περιγράφεται επιγραμματικά (ή δίνεται ως Παράρτημα).

Το βλέπεις σε περιοδικά όπως:
- Nature
- Science

Αν η εργασία είχε κατατεθεί σε άλλο περιοδικό, τότε θα οργανωνόταν στην “τυπική” δομή

LETTER

doi:10.1038/nature09528

The trophic fingerprint of marine fisheries

Trevor A. Branch¹, Reg Watson¹, Elizabeth A. Fulton¹, Simon Jennings^{4,5}, Carey R. Mc Gilliard¹, Grace T. Pablico², Daniel Ricard⁶ & Sean R. Tracey⁷

Biodiversity indicators provide a vital window on the state of the planet, guiding policy development and management^{1,2}. The most widely adopted marine indicator is mean trophic level (MTL) from catches, intended to detect shifts from high-trophic-level predators to low-trophic-level invertebrates and plankton-feeders^{3,4}. This indicator underpins reported trends in human impacts, declining when predators collapse (“fishing down marine food webs”) and when low-trophic-level fisheries expand (“fishing through marine food webs”)⁵. The assumption is that catch MTL measures changes in ecosystem MTL and biodiversity^{2,5}. Here we combine model predictions with global assessments of MTL from catches, trawl surveys and fisheries stock assessments⁶ and find that catch MTL does not reliably predict changes in marine ecosystems. Instead, catch MTL trends often diverge from ecosystem MTL trends obtained from surveys and assessments. In contrast to previous findings of rapid declines in catch MTL³, we observe recent increases in catch, survey and assessment MTL. However, catches from most trophic levels are rising, which can intensify fishery collapses even when MTL trends are stable or increasing. To detect fishing impacts on marine biodiversity, we recommend greater efforts to measure true abundance trends for marine species, especially those most vulnerable to fishing.

Adoption of an ecosystem approach to fisheries requires managers to conserve marine biodiversity, not just focus on fished stocks⁷. Biodiversity indicators are used to assess the impacts of fishing and the effectiveness of management, and thus guide the development of future policies^{8–12}. The most widely used indicator, catch MTL, measures shifts in reported catches from high-trophic-level predators such as cod to low-trophic-level species such as filter-feeding oysters and small herbivorous fish¹³. In 1998, catch MTL was reported to be declining at an alarming 0.1 units per decade (“fishing down marine food webs”)³, and was interpreted to result from broad reductions in top predator biomass¹⁴. Catch MTL was the primary marine index chosen by the Convention on Biological Diversity to measure global biodiversity, and has been applied widely to report on the state of the marine environment^{15–17}.

Catch MTL is interpreted to track changes in the underlying ecosystem^{18–21}, but its usefulness as an indicator has been questioned because catches are influenced by changes in economics, management, fishing technology and targeting patterns^{22–25}. Here we conducted the first large-scale test of whether catch MTL is a good indicator of ecosystem MTL, marine biodiversity and ecosystem status. We identified four main patterns of fisheries development and modelled their influence on MTL, and then compared these theoretical predictions with estimates of MTL from global compilations of catches, long-term trawl surveys, and fisheries stock assessments⁶, addressing three key questions: (1) whether catch MTL is positively correlated with ecosystem MTL, (2) what is the global MTL trend based on data from different sources, and (3) whether trends in MTL are informative about trends in marine ecosystem status.

We compiled ecosystem models²⁶ from 25 different ecosystems around the world, and simulated four main scenarios to examine the theoretical relation between catch MTL and ecosystem MTL (Fig. 1). The four scenarios were ‘fishing down’, as already outlined, ‘fishing through’, in which sequential expansion of low-trophic-level fisheries rather than collapses of top predators drives MTL, ‘based on availability’, in which easily accessible species with high biomass are targeted first before expanding to less-accessible stocks with lower yields, and ‘increase to overfishing’, in which all species are fished with growing intensity over time until depleted. The simulations show that ‘fishing down’ and ‘fishing through’ both produce declining trends in catch MTL, but that ‘fishing down’ results in greater initial declines in ecosystem MTL, and more collapsed species than does ‘fishing through’. These scenarios predict that, at the end of the

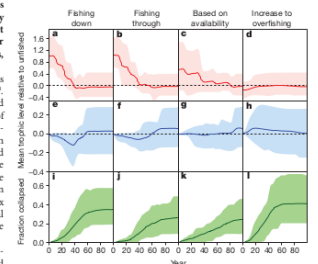


Figure 1 | Changes in MTL relative to unfished ecosystem MTL. Red, catches; blue, ecosystem biomass; green, the corresponding fraction of groups that are collapsed. Each panel shows the mean (solid line) and confidence intervals (10th and 90th, shading) of models from 25 ecosystems, for 100 years since the modified start of fishery development. The scenarios are as follows. **a, e, f.** Fishing down: fishing top predators to depletion before sequentially switching to and depleting lower and lower trophic level groups. **b, g, h.** Fishing through: maintaining high catches of top predators while sequentially adding species at lower and lower trophic levels, e.g. **g.** Based on availability: targeting the most abundant and accessible taxa first before shifting to less-abundant and harder-to-access taxa. **d, h, i.** Increase to overfishing: expanding fishing mortality on all fished groups over time to twice the sustainable level for each group.

¹School of Aquaculture and Fisheries Sciences, Box 355020, University of Washington, Seattle, Washington 98195-5020, USA. ²Sea Around Us Project, Fisheries Centre, University of British Columbia, Vancouver, V6T 1Z4, Canada. ³CSIRO Wealth from Oceans, GPO Box 11338, Hobart, Tasmania 7001, Australia. ⁴Centre for Environment, Fisheries and Aquaculture Science, Lowestoft NR33 0ET, UK. ⁵School of Environmental Sciences, University of East Anglia, Norwich NR4 7TJ, UK. ⁶Fishing Department, Database University Halifax, Nova Scotia B3H 4J1, Canada. ⁷Marine Research Laboratories, Tasmanian Aquaculture and Fisheries Institute, University of Tasmania, Private Bag 69, Hobart, Tasmania 7001, Australia.



Κάθε ένα από τα 4 κύρια κεφάλαια απαντά σε βασικές ερωτήσεις

- Περίληψη

Ποιο είναι το πλαίσιο της εργασίας;

- Εισαγωγή

Ποιος είναι ο στόχος;

- Μεθοδολογία

Πώς έκανες τη δουλειά;

- Αποτελέσματα

Τι βρήκες;

- Συζήτηση

Πώς ερμηνεύονται τα αποτελέσματα;

Πώς συγκρίνονται τα αποτελέσματα με προηγούμενες δουλειές;

- Βιβλιογραφία

Ποιοι είναι οι περιορισμοί της εργασίας;

Τι πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω;



Λεπτομέρειες για κάθε κεφάλαιο εδώ:

<https://www.mar.aegean.gr/index.php?lang=gr&pg=3.1.4#a2>





Συχνά σφάλματα (I)

- Περίληψη
 - **Εισαγωγή**
 - Μεθοδολογία
 - Αποτελέσματα
 - Συζήτηση
 - Βιβλιογραφία
- Δεν διατυπώνει ξεκάθαρα το ερευνητικό ερώτημα / στόχο της εργασίας.
 - “Πλατιάζει” (φλυαρεί) σε θέματα που δεν σχετίζονται με το στόχο της εργασίας ή το ερευνητικό ερώτημα.
 - Δεν διατηρεί μία “κάθετη” αρχιτεκτονική. Μία καλά οργανωμένη Εισαγωγή:
 - Περιγράφει με βιβλιογραφικές αναφορές το γενικότερο πρόβλημα,
 - Μετά πηγαίνει στο ειδικό κομμάτι που επιλέχθηκε να μελετηθεί,
 - Και τέλος αναφέρει ρητά τους στόχους της συγκεκριμένης εργασίας.
 - Κανείς δεν περιμένει να μελετήσετε όλα τα επιστημονικά ερωτήματα του κόσμου, παρά μόνο αυτά που θα θέσετε ως στόχο/ερώτημα στην Εισαγωγή.

Οριοθετήστε το πρόβλημα, πηγαίνοντας από το “γενικό” στο “ειδικό” !



Συχνά σφάλματα (II)

- **Περίληψη**
 - **Εισαγωγή**
 - **Μεθοδολογία**
 - **Αποτελέσματα**
 - **Συζήτηση**
 - **Βιβλιογραφία**
- Περιέχει υλικό που δεν είναι Μεθοδολογία, (π.χ. ταιριάζει περισσότερο στην Εισαγωγή).
 - Αφήνει “σκοτεινά” σημεία στο πώς ακριβώς επεξεργάστηκαν τα δεδομένα.
 - Περιέχει πληροφορία που δεν χρησιμοποιείται στα Αποτελέσματα.
- Βάλε τον εαυτό σου στη θέση του αναγνώστη. Αν ήθελες να επαναλάβεις την εργασία έχοντας μόνο το γραπτό στη διάθεσή σου, θα μπορούσες να το κάνεις;
- Αν η απάντηση είναι ΟΧΙ, διόρθωσε το κεφάλαιο της Μεθοδολογίας σου.



Συχνά σφάλματα (III)

- **Περίληψη**
- **Εισαγωγή**
- **Μεθοδολογία**
- **Αποτελέσματα**
- **Συζήτηση**
- **Βιβλιογραφία**
- Περιέχει αποτελέσματα άλλων εργασιών.
- Είναι Συζήτηση.
Δηλαδή, συζητά ή ερμηνεύει τα αποτελέσματα, αντί απλά να τα παρουσιάζει (η ερμηνεία είναι δουλειά της Συζήτησης).
- Είναι Μεθοδολογία.
Μπορείς συνοπτικά να υπενθυμίσεις στον αναγνώστη το πώς βγήκε ένα γράφημα, πίνακας, ή αποτέλεσμα, αλλά με λίγες λέξεις, και μόνο όταν χρειάζεται.

Η ισορροπία είναι λεπτή, και ο καλύτερος τρόπος να κατανοήσεις τι σημαίνει “παρουσίαση των αποτελεσμάτων” και τι σημαίνει “ερμηνεία αυτών” είναι να μελετήσεις δημοσιευμένα papers.

- Αν κάπου νιώθεις ότι δίνεις **τη γνώμη σου** για το τι σημαίνει το X γράφημα (αντί απλά να το περιγράφεις), αυτό είναι καλό σημάδι ότι το συγκεκριμένο κείμενο πρέπει να πάει στη **Συζήτηση**.
- Αν κάπου χρειάζεσαι μία ολόκληρη παράγραφο για να περιγράψεις το **πώς** βγήκε το X γράφημα, αυτό είναι καλό σημάδι ότι το συγκεκριμένο κείμενο πρέπει να πάει στη **Μεθοδολογία**.



Συχνά σφάλματα (IV)

- Περίληψη
 - Εισαγωγή
 - Μεθοδολογία
 - Αποτελέσματα
 - **Συζήτηση**
 - Βιβλιογραφία
- Δεν εξηγεί/σχολιάζει βασικά αποτελέσματα.
 - Δεν συζητά τους περιορισμούς της εργασίας.
 - Δεν συγκρίνει τα αποτελέσματα με την βιβλιογραφία.
 - Ερμηνεύει λάθος τις βιβλιογραφικές αναφορές (π.χ. ισχυρίζεται ότι “*οι Smith et al (2010) είπαν ότι [...]*”, ενώ στην πραγματικότητα οι Smith et al (2010) είπαν κάτι εντελώς διαφορετικό).
 - Δεν δίνει την αίσθηση ότι καταλήγει κάπου. (τι μάθαμε με ό,τι έγινε στην εργασία;)

Ασκήστε κριτική στο δικό σας έργο.

- Αν δεν το κάνετε εσείς, θα το κάνουν άλλοι.
- Συζητήστε τους περιορισμούς της δουλειάς σας, και χρησιμοποιήστε τους ως βάση για να προτείνετε μελλοντικές βελτιώσεις.



Συχνά σφάλματα (V)

- Περίληψη
- Εισαγωγή
- Μεθοδολογία
- Αποτελέσματα
- Συζήτηση

- Βιβλιογραφία

- Σειρά προβλημάτων:
 - Κάθε αναφορά έχει και άλλη μορφοποίηση.
 - Αναφορές στο κείμενο δεν βρίσκονται στη λίστα βιβλιογραφίας, και αντίστροφα.
 - Δεν είναι ταξινομημένη συστηματικά (π.χ. με αλφαβητικό τρόπο, ή χρονολογικά).

Μελετήστε ένα οποιοδήποτε paper.

Διαλέξτε έναν τρόπο μορφοποίησης που σας αρέσει, και διατηρήστε τον κοινό σε όλη τη λίστα βιβλιογραφίας.

Συχνά σφάλματα (VI)

- **Περίληψη**
 - **Εισαγωγή**
 - **Μεθοδολογία**
 - **Αποτελέσματα**
 - **Συζήτηση**
 - **Βιβλιογραφία**
- Γραφήματα χωρίς περιγραφή των αξόνων (ποσότητα που παριστάνεται στον Χ/Υ-άξονα και μονάδες μέτρησης αυτής).
 - Εκτεταμένη χρήση 1ου προσώπου (“βρήκα”, “είδα”, κλπ).
 - Εκτεταμένη παράθεση/μετάφραση θεωρητικού υπόβαθρου.
 - Προχειρογραμμένη λίστα βιβλιογραφίας.
 - Απουσία κριτικής στην εργασία.
 - Ανορθογραφία.
 - Μη-συστηματική μορφοποίηση κειμένου.



Για λεπτομέρειες, δεξ εδώ:

“Όσον αφορά στο τελικό γραπτό, ποια είναι τα συχνότερα λάθη που πρέπει να αποφύγω;”

https://www.mar.aegean.gr/index.php?lang=gr&pg=3.1.4#a1_16





Ενότητα Β'

Παρουσίαση σε PowerPoint





Παρουσίαση σε PowerPoint

Ο σημαντικότερος κανόνας:

K.I.S.S.

Keep It Short and Simple

κράτα το σύντομο και απλό



Παρουσίαση σε PowerPoint

- Φράσεις κλειδιά
- Μέγιστο 6 έννοιες ανά σελίδα
- Ευανάγνωστη γραμματοσειρά
 - X Κάνω ωραία γράμματα*
- Ομοιόμορφη μορφοποίηση
- Απλό φόντο
- Καθόλου ή ελάχιστα κινούμενα στοιχεία (animations)



Παράδειγμα προς αποφυγή

- Στις διαφάνειες είναι προτιμότερο να δίνονται keywords, και όχι μακροσκελές κείμενο, ώστε να μην είναι αναγκασμένο το κοινό να προσπαθεί να διαβάσει το κείμενο και έτσι να χάνει την προσοχή του.
- Αν δίνονται περισσότερες από 6 ιδέες ανά σελίδα γίνεται δύσκολο για το κοινό να παρακολουθήσει. Θα επέλθει γρήγορα κόπωση.
- Καλύτερα να χρησιμοποιούνται ευανάγνωστα fonts (Arial, Calibri, Sans, ...), καθώς είναι πιο ξεκούραστα. Δεν χρειάζονται καλλιγραφίες.
- Το φόντο (background) δεν θα πρέπει να αλλάζει από διαφάνεια σε διαφάνεια. Ούτε η γραμματοσειρά.
- Τα γραφήματα πρέπει να είναι ευανάγνωστα, και οι τίτλοι των αξόνων το ίδιο.
- Τα πολλά animations κουράζουν, αποσπούν την προσοχή, και μπορεί να μην δουλεύουν σωστά στον υπολογιστή που θα παρουσιάσουμε.
- Η ορθογραφία πέζει μαιγάλλω ρώλω.
- Δεν γυρίζω την πλάτη στο κοινό ή βυθίζομαι στις σημειώσεις μου και διαβάζω λέξη-προς-λέξη αυτήν την σελίδα. Αναπτύσσω προφορικά τις ιδέες μου, ανάγνωση μπορεί να κάνει το κοινό, δεν χρειάζεται να το κάνω εγώ.



Παράδειγμα προς αποφυγή (συνέχεια)

- Στις διαφάνειες αντί να δίνεται μακροσκελές κείμενο είναι προτιμότερο να δίνονται keywords, ώστε να μην είναι αναγκασμένο το κοινό να προσπαθεί να διαβάσει το κείμενο και έτσι να χάνει την προσοχή του.
- Αν δίνονται περισσότερες από 6 ιδέες/slide γίνεται δύσκολο για το κοινό να παρακολουθήσει. Θα επέλθει γρήγορα κόπωση.
- Καλύτερα να χρησιμοποιούνται sans-serif fonts (Arial, Helvetica), καθώς είναι πιο ξεκούραστα:
 - ✓ AaBbCc
 - X AaBbCc
- Το background δε θα πρέπει να αλλάζει από διαφάνεια σε διαφάνεια.
- **Τα πολλά animations κουράζουν.**



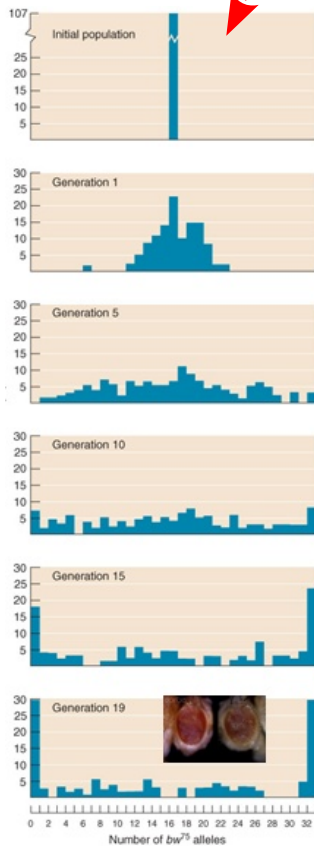
Παράδειγμα προς αποφυγή (συνέχεια)

- Διαφέρει στα διάφορα τάξα
ρυθμός εξέλιξης διθύρων ~1/10 σαρκοφάγων
θηλαστικών
- Απομονωμένοι πληθυσμοί παραμένουν συμβατοί για
εκατομμύρια χρόνια
π.χ. ευρωπαϊκά – βορειοαμερικάνικα φυτά → απομόνωση
πριν 20 εκατομ. χρόνια → γόνιμους απογόνους
- Αντίθετα: πρόσφατα γεγονότα απομόνωσης →
ασυμβατότητα αναπαραγωγής
π.χ. ψάρια οικογένειας Cichlidae στη λίμνη Nabugado →
απομόνωση από Victoria πριν 4000 χρόνια → ενδημισμός

Παράδειγμα προς αποφυγή

Όχι Σχήματα/Πίνακες που δεν μπορεί να διαβάσει το κοινό.

Όχι πυκνογραμμένο κείμενο με σύνθετες έννοιες. Κάνε το φράσεις-κλειδιά, θα βοηθήσει κι εσένα να το περιγράψεις



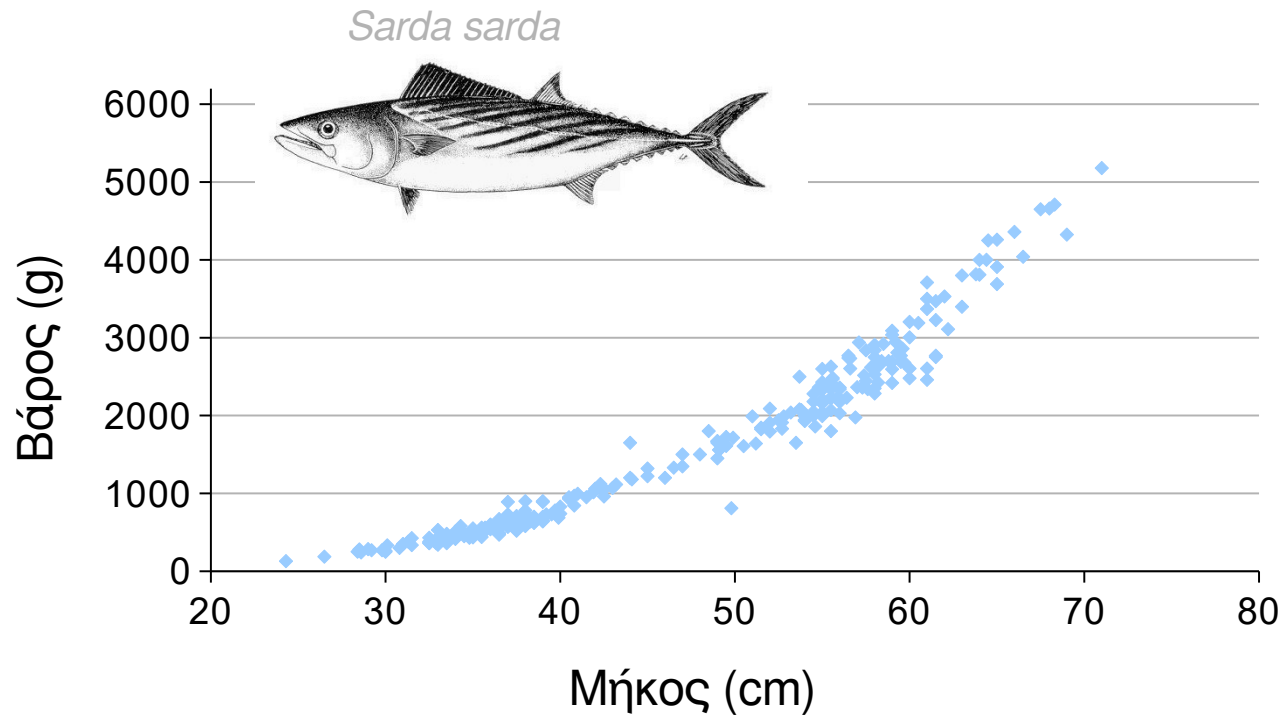
Σε μικρούς πληθυσμούς → απρόβλεπτη γονιδιακή συχνότητα
Γενετική παρέκκλιση → αποτέλεσμα τυχειότητας

- 107 πληθυσμοί *D. melanogaster* με $p = q = 0.5$ για τα αλληλόμορφα που καθορίζουν το χρώμα των ματιών: καφέ (*bw*/υπολειπόμενο) και κόκκινο (+/επικρατές)
- Σε κάθε γενεά μόνο 16 άτομα επιλέχτηκαν τυχαία για την επόμενη γενεά
- Στη 19^η γενεά: τα καφέ μάτια είχαν εκλείψει από 30 πληθυσμούς ενώ ήταν 100% σε άλλους 28 πληθυσμούς



Παράδειγμα προς μίμηση

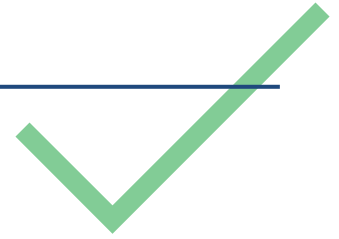
Στα γραφήματα, χρησιμοποίησε
μεγάλα font που είναι ευανάγνωστα.





Παράδειγμα προς μίμηση

Λέξεις ή φράσεις κλειδιά

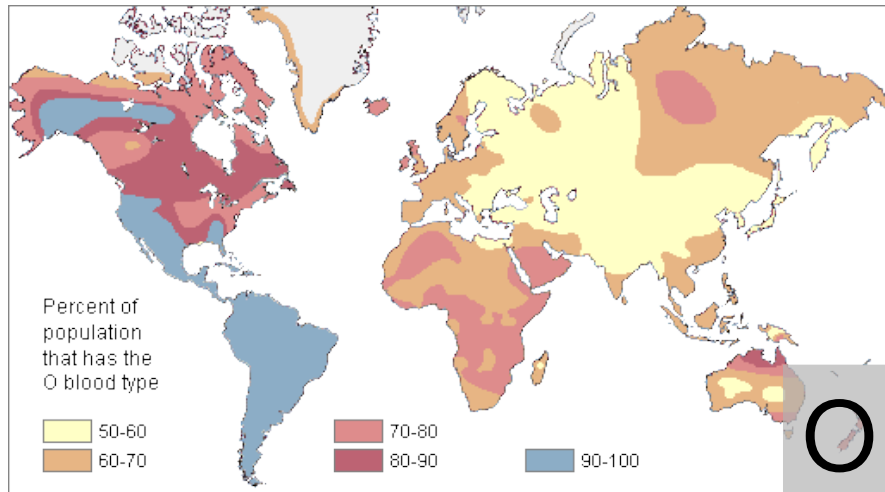


Γενετική πληθυσμών

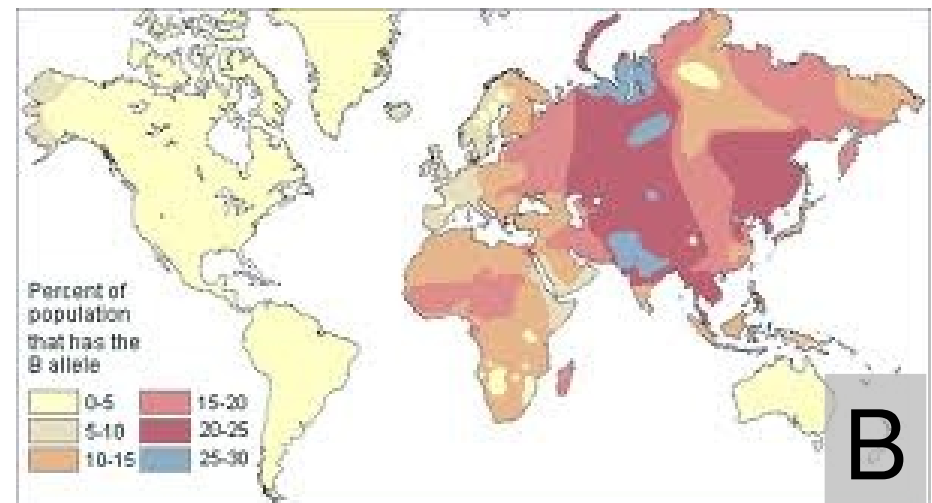
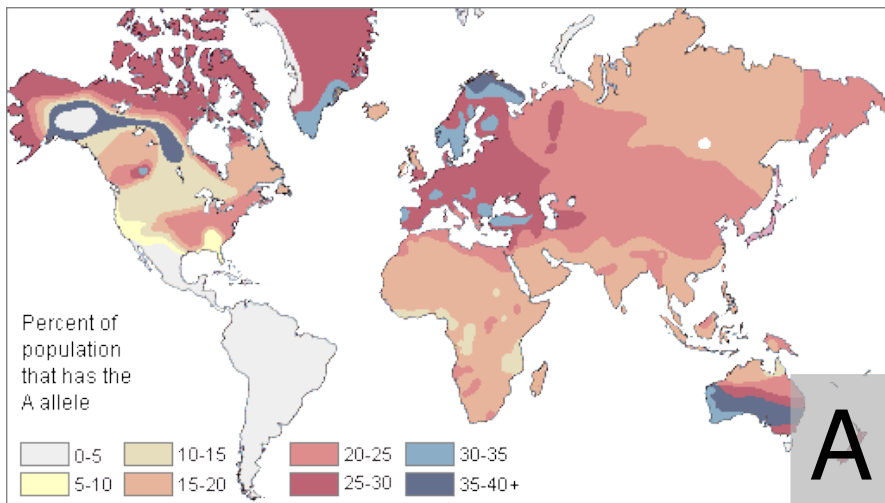
- Μελέτη γονοτύπων ενός πληθυσμού
- Ποικιλομορφία
- Γενετική ποικιλότητα ~ φαινοτυπική ποικιλότητα
- Γενετική δεξαμενή
- Μεταβολές μεταξύ γενεών



Παράδειγμα προς μίμηση



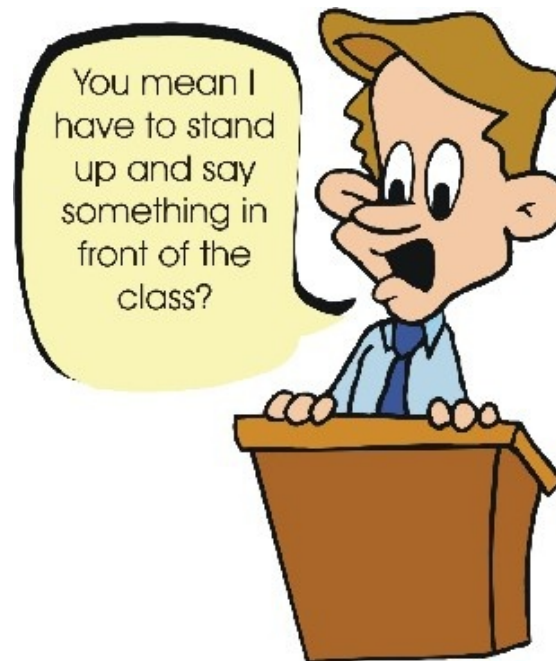
Παγκόσμια κατανομή των ομάδων αίματος





Ενότητα Γ'

Δημόσια ομιλία





Δημόσια ομιλία

3 V's για επιτυχημένη ομιλία

- Verbal (λεκτική) →
- Visual (οπτική) } →
- Vocal (τονισμός) }

K.I.S.S.

Keep It Short and Simple
(κράτα το σύντομο και απλό)

non-verbal communication
μη-λεκτική επικοινωνία



Δημόσια ομιλία

Το “Αγκίστρι”

Στην αρχή της προφορικής σου παρουσίασης (1η διαφάνεια Τίτλου), δείξε άμεσα στο κοινό:

- Μια δυνατή εικόνα για το θέμα που θα παρουσιάσεις, συνοδευόμενη από...
- ... μία ερώτηση,
- ... ένα ευφυολόγημα,
- ... οτιδήποτε μπορεί να τραβήξει την προσοχή του κοινού σε αυτό που πρόκειται να παρουσιάσεις.

Σκέψου ότι παρουσιάζεις τη δουλειά σου σε ένα επιστημονικό συνέδριο στις 12:30 (λίγο πριν το διάλειμμα για φαγητό), αφού έχουν ήδη προηγηθεί 10 παρουσιάσεις άλλων επιστημόνων.

Δημόσια ομιλία

Μη-λεκτική επικοινωνία

2 άξονες



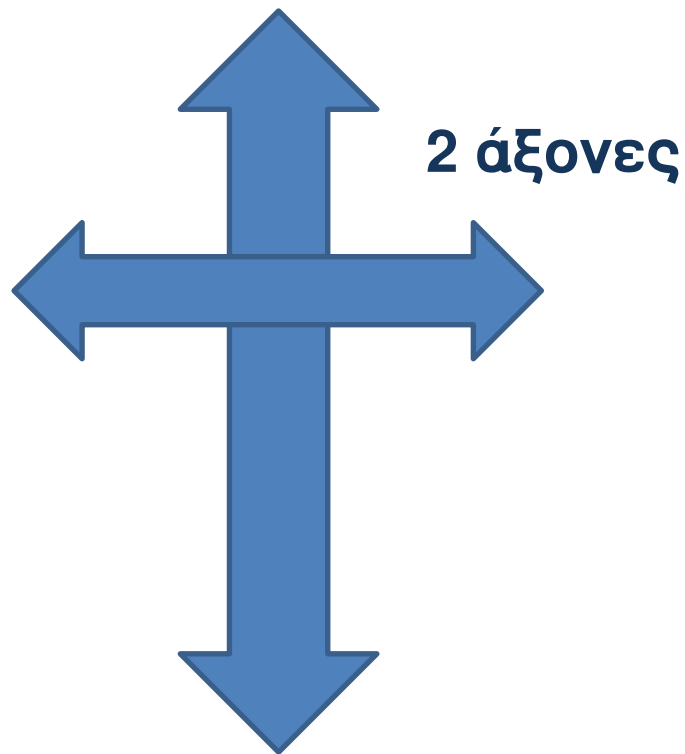
κατακόρυφος άξονας: **στάση σώματος**



“move and
grow roots”

Δημόσια ομιλία

Μη-λεκτική επικοινωνία



οριζόντιος άξονας

- μικρή επίδραση → χειρονομίες
→ χρήση χώρου
- Μεσαία επίδραση → φωνή
- ΜΕΓΑΛΗ επίδραση → οπτική επαφή

Δημόσια ομιλία

Πρόβα

Προετοιμασία και πρόβα **ΠΑΝΤΑ**

- σε ένα φίλο
- σε ένα συγγενή
- μόνοι σας
- χρησιμοποιώντας κάμερα





Δημόσια ομιλία

Ομιλία

“Less is MORE” (λιγότερα, και επιλεγμένα λόγια = περισσότερη ουσία)

- μικρές προτάσεις
- παύσεις
- σημασία της σιωπής



Δημόσια ομιλία

Ομιλία

“Voice pollution” («ρύπανση προφορικού λόγου»)

- εεεεμ...
- αααα...
- επανάληψη λέξεων (έτσι, δηλαδή, να πούμε, ...)

Πώς το αποφεύγουμε

1. Συνειδητοποίηση,
2. Παύση ομιλίας. Σιωπή,...
3. Εισπνοή,
4. Συνέχιση ομιλίας.

