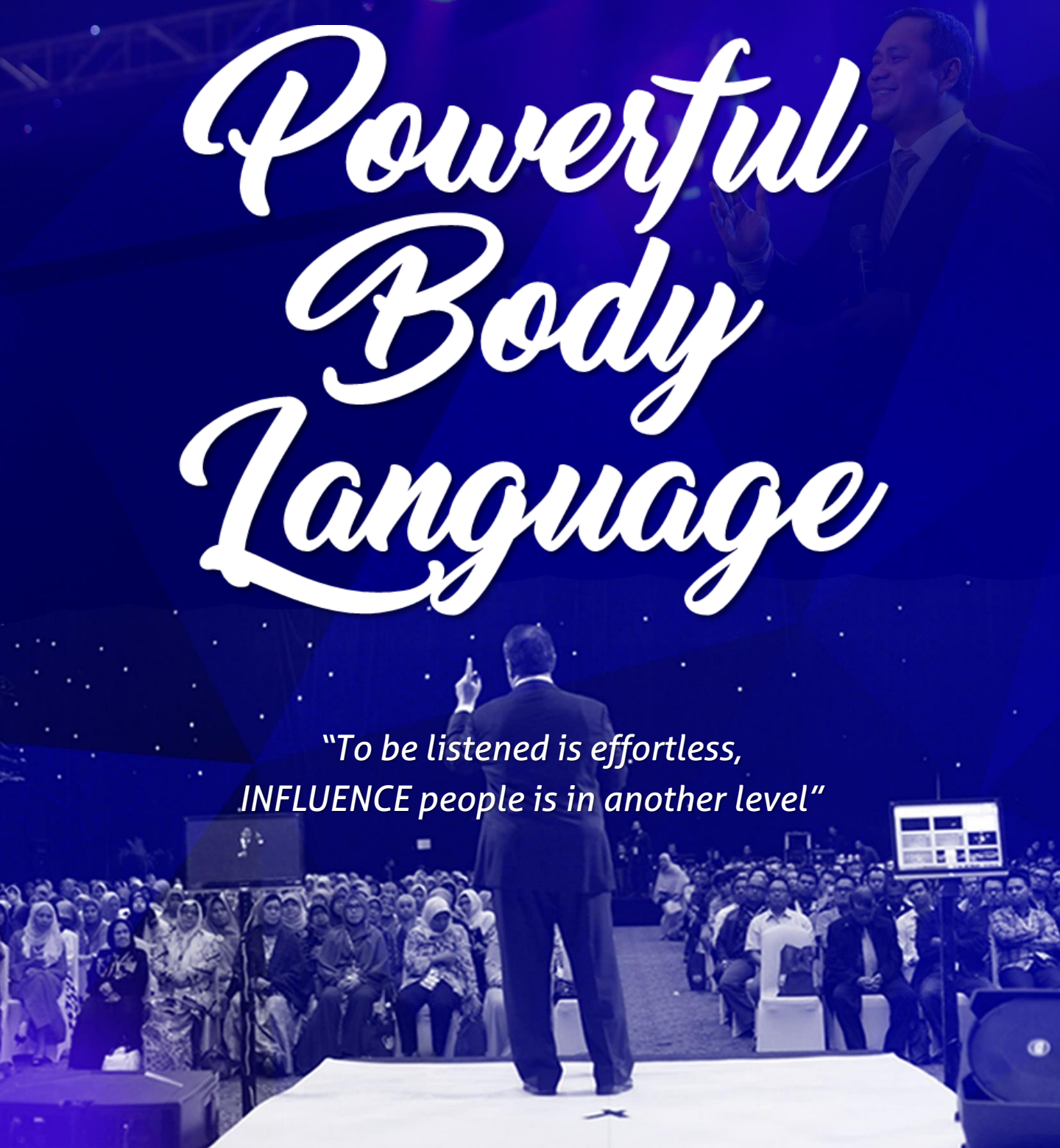


# PUBLIC SPEAKING

Ebook Series – Part 1

# Powerful Body Language

*"To be listened is effortless,  
INFLUENCE people is in another level"*



# DAFTAR ISI

3

**Pendahuluan**

4

**Manfaat Body Language**

6

**3 Point Body Language**

7

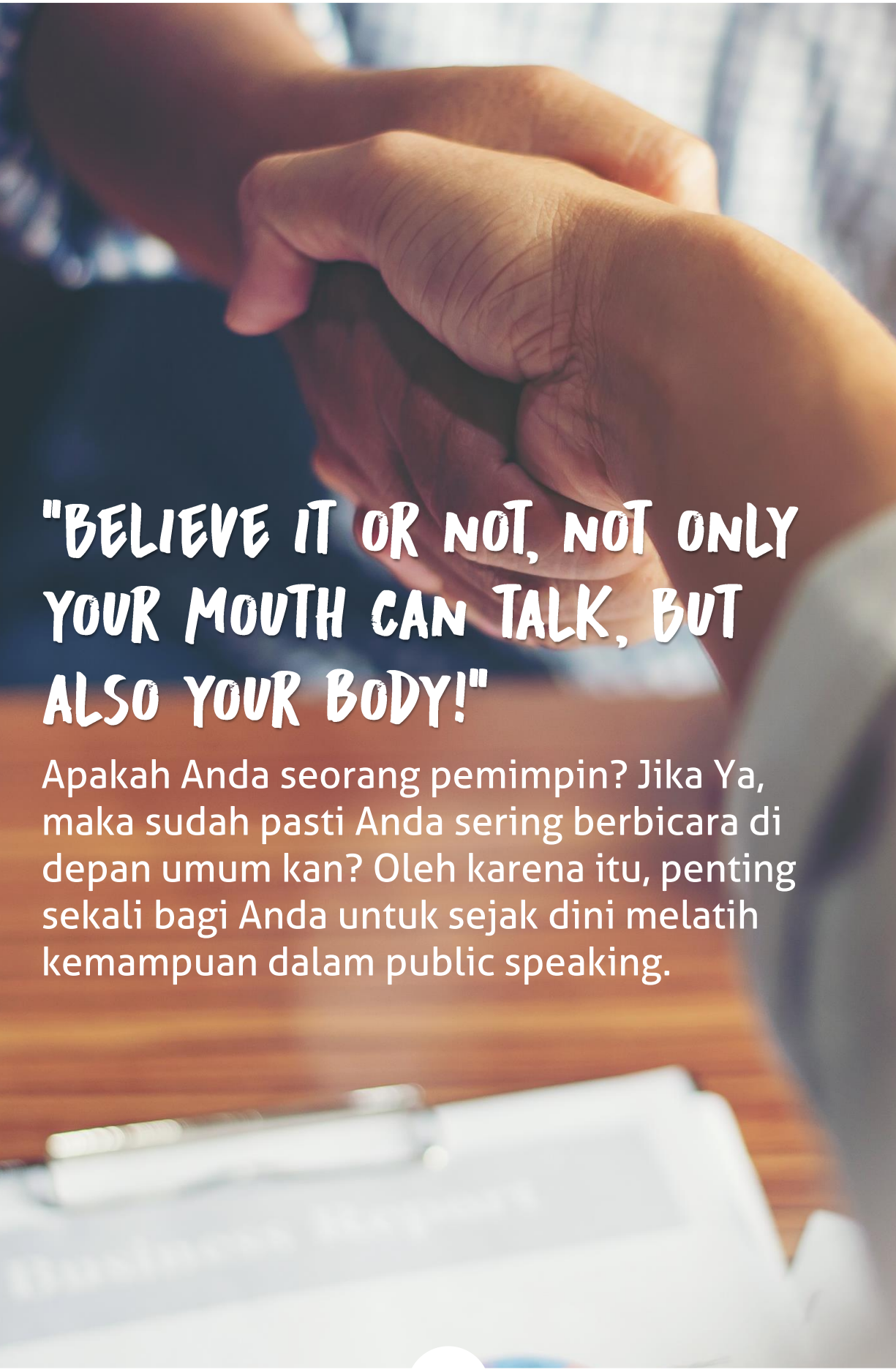
**Gesture – Sikap Tubuh**

9

**Eye Contact – Pandangan Mata**

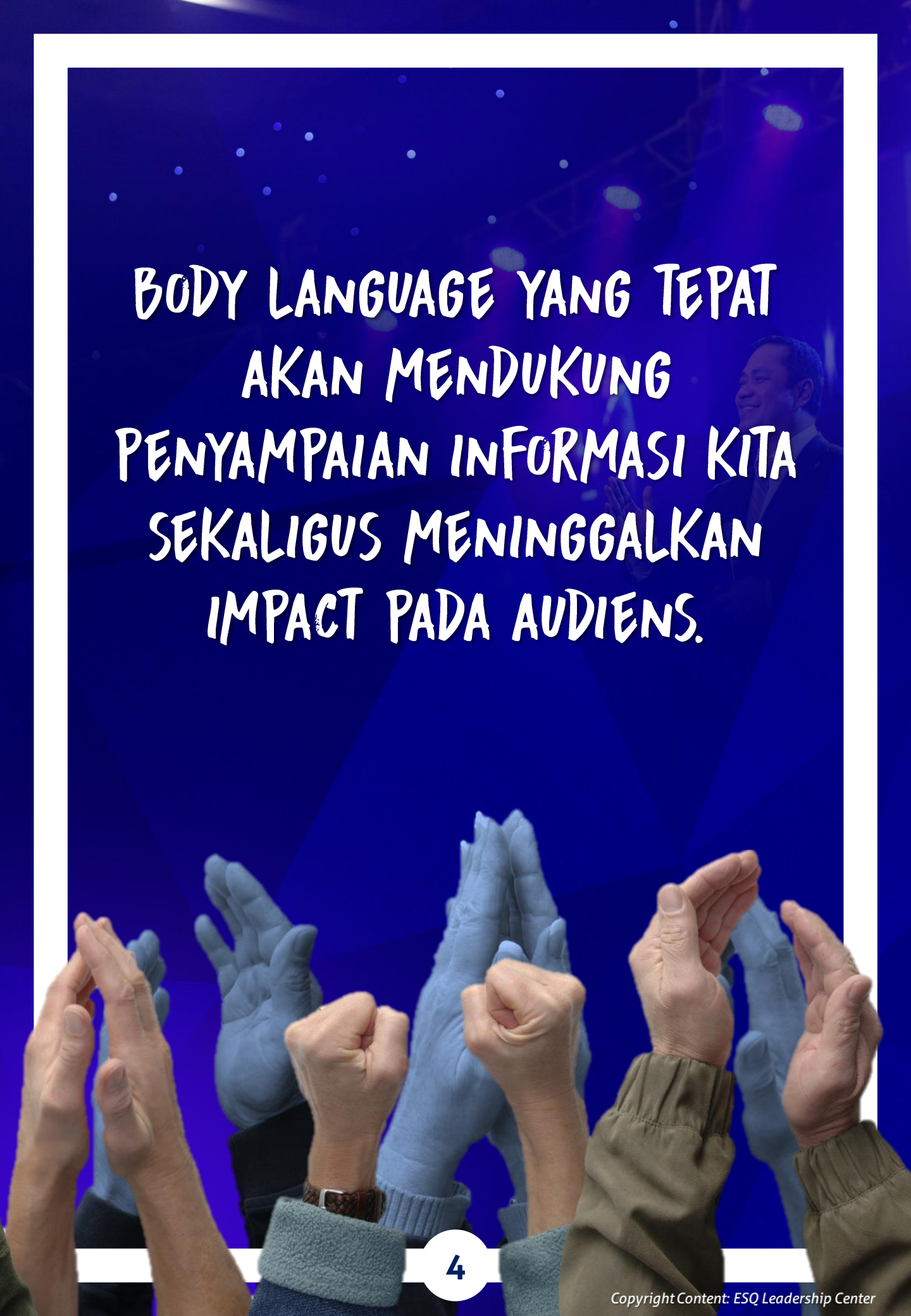
12

**Mime – Ekspresi**



"BELIEVE IT OR NOT, NOT ONLY  
YOUR MOUTH CAN TALK, BUT  
ALSO YOUR BODY!"

Apakah Anda seorang pemimpin? Jika Ya, maka sudah pasti Anda sering berbicara di depan umum kan? Oleh karena itu, penting sekali bagi Anda untuk sejak dini melatih kemampuan dalam public speaking.



**BODY LANGUAGE YANG TEPAT  
AKAN MENDUKUNG  
PENYAMPAIAN INFORMASI KITA  
SEKALIGUS MENINGGALKAN  
IMPACT PADA AUDIENS.**

# Albert Mehrabian

penulis buku *The Silent Message*

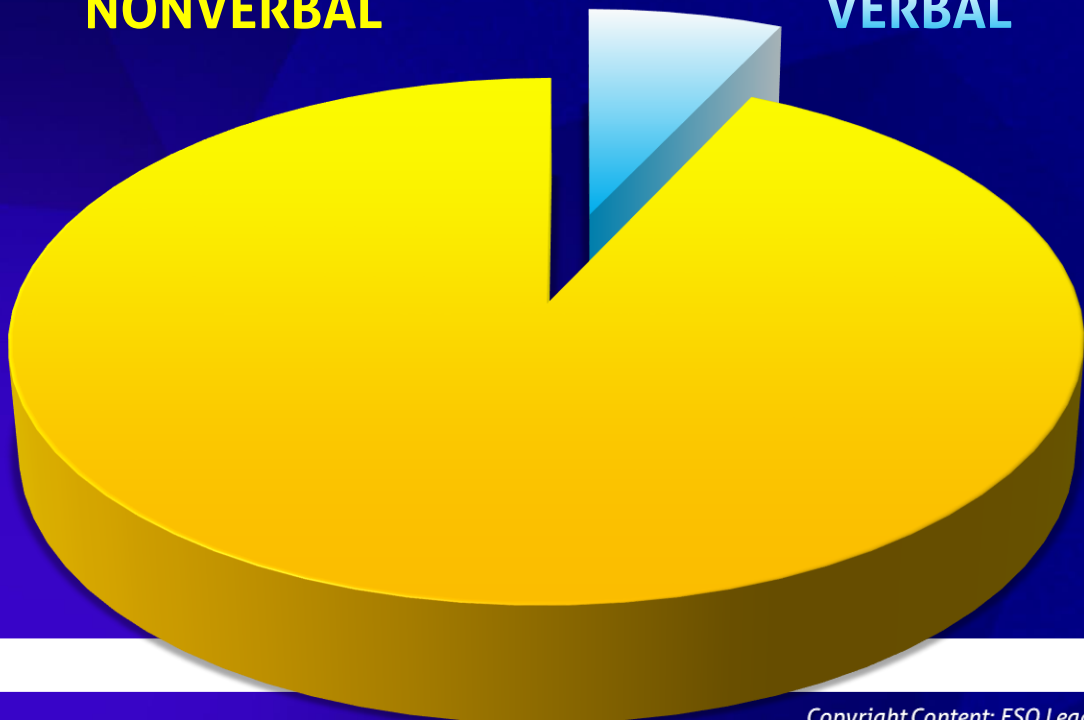
Memperkirakan **93%** dampak sebuah pesan justru diakibatkan oleh pesan **nonverbal**, salah satunya ya body language itu sendiri.

**93 %**

**NONVERBAL**

**7 %**

**VERBAL**



# 3 Point Body Language

**Gesture - Sikap Tubuh**

**Eye Contact - Pandangan Mata**

**Mime - Ekspresi Wajah**

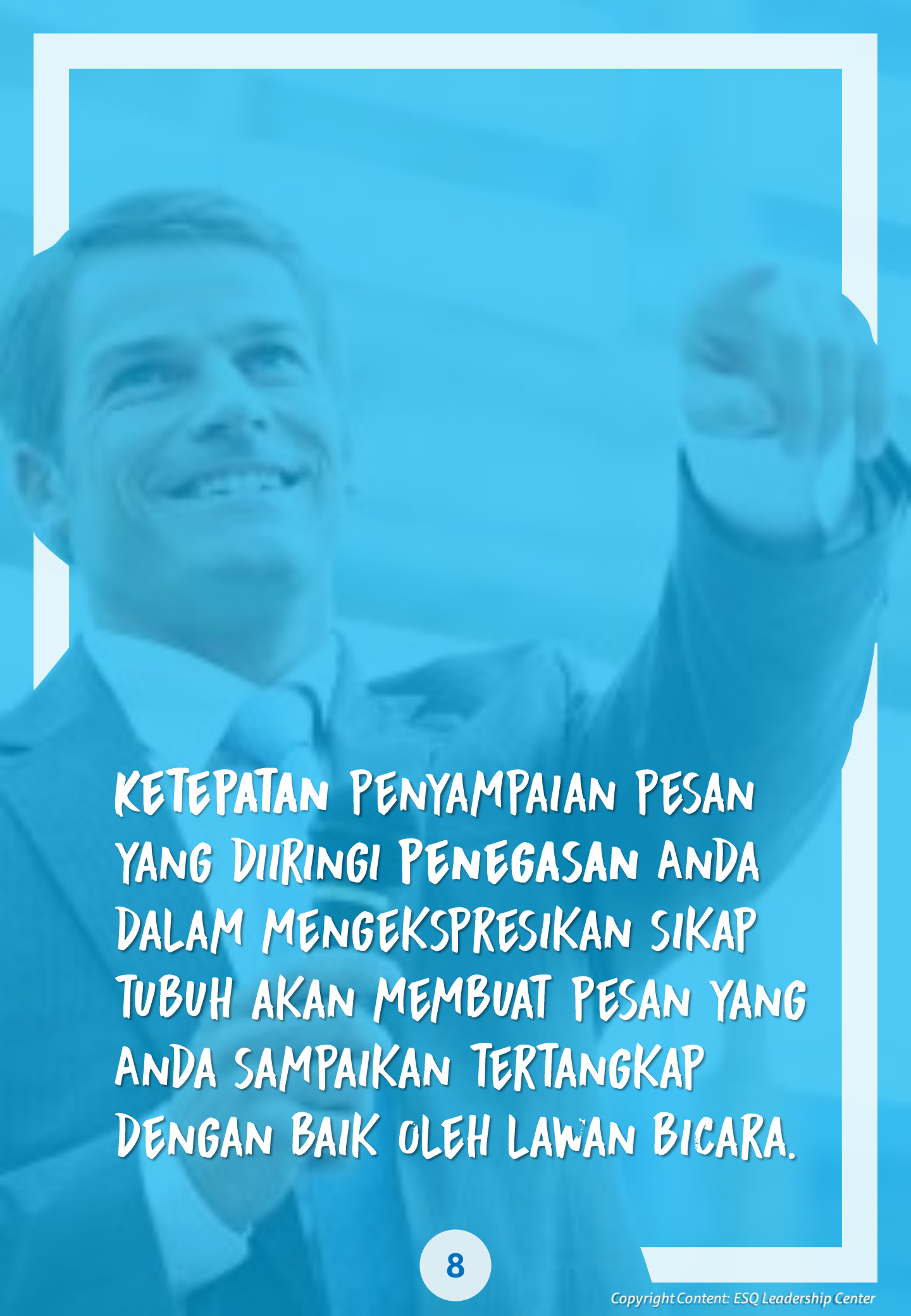




1

# *Gesture* (Sikap Tubuh)

Sikap tubuh yang baik dalam *public speaking* bisa digunakan sebagai penekanan pada poin-poin penting.



KETEPATAN PENYAMPAIAN PESAN YANG DIIRINGI PENEKASAN ANDA DALAM MENGEKSPRESIKAN SIKAP TUBUH AKAN MEMBUAT PESAN YANG ANDA SAMPAIKAN TERTANGKAP DENGAN BAIK OLEH LAWAN BICARA.



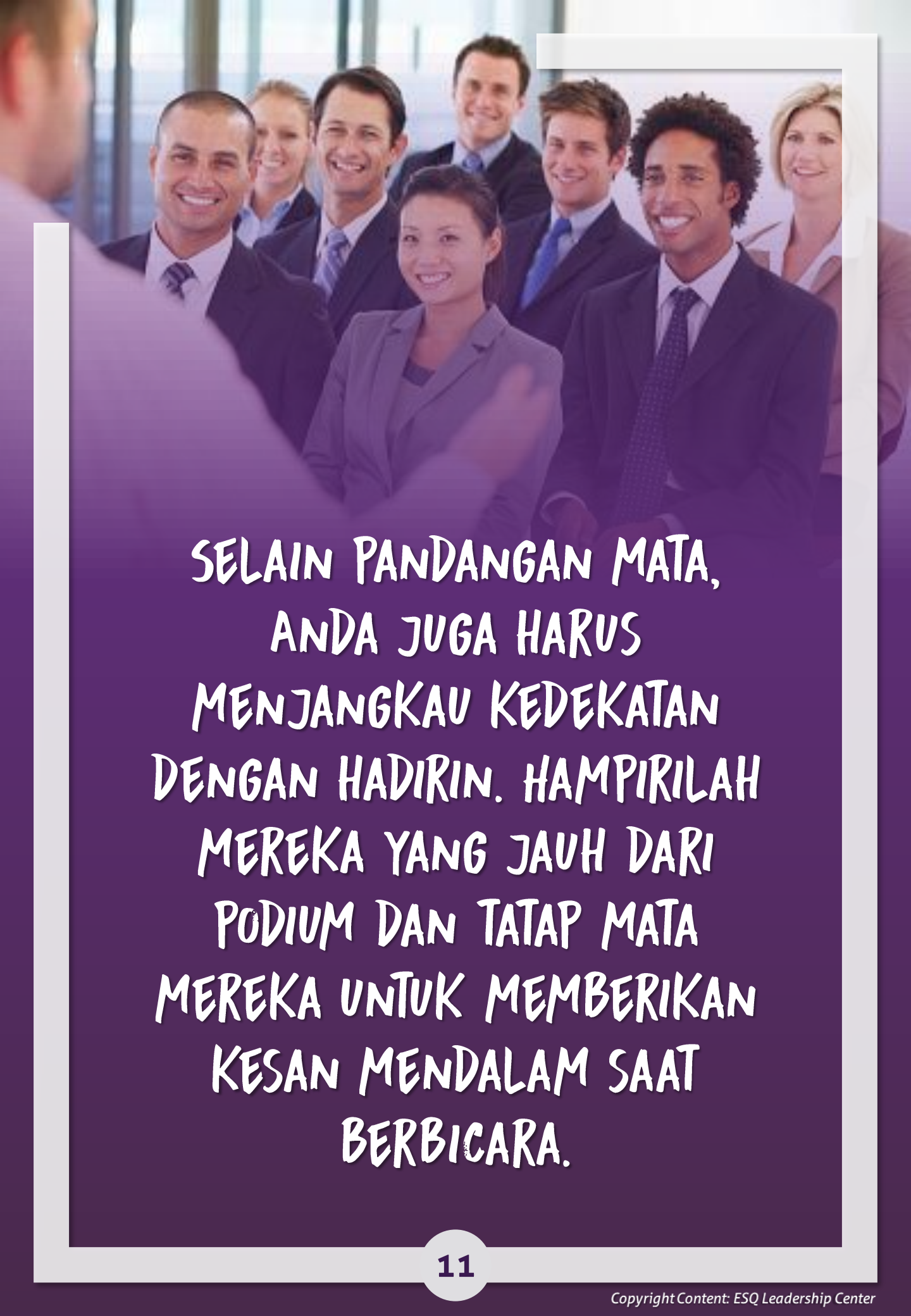
2

# Eye Contact

(Pandangan Mata)

Mata adalah jendela jiwa, bukankah begitu? Jadi bagaimana pesan Anda bisa tersampaikan bukan hanya dalam pikiran *audiens* namun juga menusuk hingga ke perasaannya? Jawabannya adalah capai **jendela jiwanya**.

EYE CONTACT DALAM  
PUBLIC SPEAKING BISA  
DILAKUKAN DENGAN  
MENATAP SATU PERSATU  
SECARA BERGANTIAN  
AUDIENS ANDA.

A group of diverse business professionals, including men and women of various ethnicities, are shown in a meeting setting. They are all smiling and appear to be engaged in a conversation. The background is a bright, modern office environment with large windows. The text is overlaid on a dark purple background that covers the lower two-thirds of the image.

SELAIN PANDANGAN MATA,  
ANDA JUGA HARUS  
MENJANGKAU KEDEKATAN  
DENGAN HADIRIN. HAMPIRILAH  
MEREKA YANG JAUH DARI  
PODIUM DAN TATAP MATA  
MEREKA UNTUK MEMBERIKAN  
KESAN MENDALAM SAAT  
BERBICARA.



**3**

# *Mime*

**(Ekspresi Wajah)**

Seperti gesture atau sikap tubuh, ekspresi wajah juga sering muncul tanpa kita sadari, tapi sangat berdampak bagi mereka yang melihat. Oleh karena itu, Anda harus mengeluarkan ekspresi wajah yang tepat.



**Para ahli bahasa tubuh bisa mengetahui apakah seseorang itu sedang berbohong atau tidak salah satunya lewat ekspresi wajah.**



**Oleh karena itu, Anda harus memancarkan wajah bahagia. Bila harus tersenyum maka senyumlah yang tulus bukan senyum yang dipaksakan karena audiens Anda bisa membedakannya.**