Izvještaj: Trening javnog nastupa sa fokusom na zagovaranje u oblasti kulturne baštine

Vučje, 26–28. jun 2026.

Trening javnog nastupa sa fokusom na zagovaranje u oblasti kulturne baštine održan je od **26. do 28. juna 2026. godine na Vučju.**

Obuku je vodio komunikolog **Miodrag Miško Strugar.**

Program je kombinovao **teorijska izlaganja, grupni rad i individualne nastupe**, sa ciljem unapređenja komunikacijskih i prezentacijskih vještina učesnika u kontekstu zagovaranja kulturne baštine.



Učesnici/e

- Tesa Mirošević, Kotor
- Aleksandra Dimitrovski, Kotor
- Joana Kažic, Kotor
- Andrija Starčević, Herceg Novi
- Mia Dragić, Tivat
- Jovana Vuković, Kotor
- Laura Grbić, Herceg Novi
- Sofrenic Simona, Tivat
- Ena Janović, Kotor
- Savo Strahinja, Tivat
- Matija Mališić, Berane
- Nikola Mijušković, Nikšić
- Nina Jevtović, Nikšić
- Tijana Drobnjak, Podgorica
- Andrija Vujosević, Podgorica
- Danijela Drobnjak, Podgorica
- Viktorija Vukotić, Podgorica
- Nađa Stamenović, Nikšić

Dan 1: Upoznavanje i uvod u komunikaciju

Nakon dolaska i kreativnog upoznavanja i predstavljanja učesnika, predstavljen je plan rada tokom narednih dana treninga.

Program je, nakon toga, obuhvatio je i zajedničku šetnju Vučjem, koja je doprinijela međusobnom upoznavanju učesnika i neformalnoj razmjeni iskustava.





Dan 2: Osnove javnog nastupa

Uvodni dio treninga bio je posvećen **osnovama javnog nastupa i komunikacije**, sa posebnim fokusom na njihovu primjenu u zagovaranju u oblasti kulturne baštine. Kroz teorijski i praktični rad učesnici su razmatrali kako se pripremiti za javni nastup, kako prevazići tremu i na koji način prenijeti poruku tako da bude razumljiva, uvjerljiva i motivišuća.

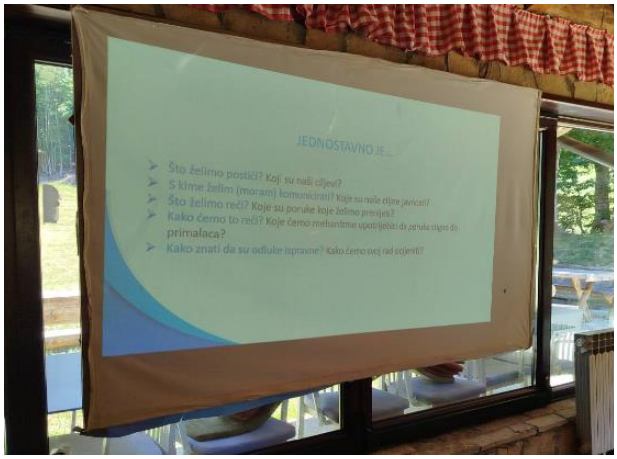




Posebna pažnja posvećena je pripremi govornika. Istaknuto je da je za kvalitetan javni nastup neophodno dobro poznavati temu o kojoj se govori, ali i pripremiti organizam za nastup. Kao korisne tehnike navedeni su **disanje iz stomaka, glasovno zagrijavanje kroz pjevanje, zauzimanje samopouzdanog stava** tijela prije izlaska pred publiku, kao **i vizualizacija** uspješnog nastupa kroz mentalno „odigravanje“ cijelog govora.

Razmatrani su osnovni elementi svakog javnog nastupa kroz tri ključna pitanja: **šta govorimo, kome govorimo i kako govorimo**. Naglašeno je da uspješna komunikacija podrazumijeva jasan cilj, koji treba definisati i zapisati, jer tek zapisani cilj postaje konkretna namjera, a ne samo želja.

Predstavljen je i model komunikacije koji se odvija kroz tri povezana aspekta: **informisanje, edukaciju i motivaciju**. Ovakav redosljed omogućava da komunikacija ne ostane samo na prenošenju informacija, već da podstakne publiku na određenu akciju ili promjenu stava. Istaknuto je da je komunikacija proces, te da njen uspjeh zavisi od jasno definisanog komunikacijskog cilja.





Tokom rada govorilo se i o **odnosu prema publici i prevazilaženju treme**. Naglašeno je da samo govornik zna šta želi da saopšti, dok publika to ne zna i da greške tokom nastupa ne treba doživljavati kao neuspjeh, već kao sastavni dio procesa. Kao praktičan savjet preporučeno je da se **govornik obraća trima osobama** u publici koje pokazuju pozitivne reakcije, imajući u vidu da većina publike želi da govornik bude uspješan.

Poseban segment bio je posvećen **neverbalnoj komunikaciji**. Istaknuto je da publika vjeruje onome što vidi, zbog čega su važni **kontakt očima, otvoreno lice, sklonjena kosa sa lica, jasno otvaranje usta** prilikom govora, dovoljno **glasan govor i zauzimanje prostora** tokom nastupa.

Kroz trening je naglašena važnost **pričanja priča u javnoj komunikaciji**. Istaknuto je da ljudi ne reaguju samo na činjenice, već na dobru priču zasnovanu na činjenicama. Istaknito je da ne bi trebalo izgubiti iz vida da svaka odluka uključuje i **emocije**. Takođe je naglašeno da publika najlakše pamti **poruke koje se ponavljaju**, pa se preporučuje svjesno ponavljanje najvažnijih ideja tokom izlaganja.

Učesnici su podsjećani na važnost **odgovornosti** u javnom govoru kroz poruku „Ispeci pa reci“, kao i na to da nije sramota reći „Ne znam“ kada odgovor nije poznat.

Praktični dio treninga realizovan je kroz grupni rad. Zadatak je bio da **svaka grupa pripremi javni nastup u trajanju do pet minuta**, koristeći različite forme izražavanja poput prezentacije, pjesme, repa ili dramskog pristupa. Cilj vježbe bio je primijeniti stečena znanja o javnom nastupu, komunikaciji i prenošenju poruke, koja su usvojena tog dana.





Na kraju dana učesnici su dobili individualni zadatak za naredni dan. Svako je trebalo da pripremi i ispriča priču povezanu sa kulturnom baštinom, pri čemu će sami birati cilj, temu i način predstavljanja. Ohrabreni su da primijene naučene tehnike, stvore jasne slike kod publike, prenesu emociju i zauzmu prostor tokom nastupa.

Kao završna poruka prvog dijela treninga istaknuto je da polaznici možda neće zapamtiti sve sadržaje, ali će **sigurno pamtiti kako su se osjećali tokom treninga i ono što budu primijenili u praksi**. Posebno je, još jednom, naglašeno da upravo emocija pokreće ljude i da javni nastup treba graditi srcem.

Poslijepodnevni dio drugog dana bio je posvećen **neverbalnoj i paraverbalnoj komunikaciji**, uključujući **stav tijela, kontakt očima, gestikulaciju, korišćenje prostora, dikciju, artikulaciju, intonaciju, ritam, naglašavanje i upotrebu pauze u govoru**. Nakon toga realizovana je grupna vježba u kojoj su učesnici pripremali javni nastup u različitim formama – kroz prezentaciju, pjesmu, rep ili dramski pristup – u trajanju do pet minuta. Dan je završen razgovorom o tremi i načinima njenog prevazilaženja, kao i podjelom zadataka za završni dan obuke.

Veče su učesnice/i proveli u slobodnim aktivnostima i druženju, a zaposleni TC Vučje su im priredili i iskustvo posamatranja zvjezadnog neba.





Dan 3: Primjena naučenog, individualne prezentacije

Treći dan započeo je mentalnim razgibavanjem, nakon čega su uslijedili individualni nastupi učesnika.

Zadatak od prethodng dana je bio da svako **pripremi i ispriča priču povezanu sa kulturnom baštinom, koristeći tehnike obrađene tokom treninga**. Učesnici su samostalno birali cilj, temu i način predstavljanja, uz podsticaj da stvore jasne slike kod publike, prenesu emociju i u potpunosti iskoriste prostor tokom nastupa.

U okviru prezentacija obrađen je veliki broj različitih tema koje su, iz lične perspektive učesnika, predstavile značajne prirodne, istorijske, kulturne i tradicionalne vrijednosti. Prezentacije su se međusobno razlikovale po pristupu, ali ih je povezivala zajednička ideja - potreba da se baština upozna, sačuva i prenese budućim generacijama.





Laura Grbić predstavila je **Herceg Novi**, povezujući temu sa svojim ličnim iskustvom odrastanja u Njemačkoj i kasnijeg povratka u rodni grad. Istakla je ljepotu Starog grada, mora, starih kuća i ulica, ali prije svega osjećaj doma i pripadnosti koji je pronašla u Herceg Novom.

Nina Jevtović govorila je o temi **„Hrana kao dio tradicije“**, predstavljajući tradicionalne proizvode i jela poput njeguškog pršuta, njeguškog sira, kačamaka, cicvare i priganica. Naglašeno je da tradicionalna hrana nije samo prehrambeni proizvod, već spoj istorije, kulture i znanja koje se prenosi generacijama, uz potrebu očuvanja kvaliteta i bezbjednosti hrane.

Danijela Drobnjak obradila je temu **odlaska mladih i života na selu**. Ukazala je da odlaskom mladih ne gubimo samo stanovništvo i radnu snagu, već i običaje, priče, pjesme, način života i druge elemente kulturne baštine. Kao važni koraci navedeni su podrška poljoprivredi, malim proizvođačima, porodicama, seoskom turizmu i lokalnim proizvodima.

Nikola Mijušković predstavio je temu **odgovornosti prema moru**, posebno ukazujući na ugroženost morskog svijeta i korala. Kroz lično iskustvo i saznanja o zaštiti Boke Kotorske naglasio je potrebu odgovornijeg ponašanja prema moru i prirodnim bogatstvima.

Mia Dragić govorila je o **manastiru Ostrog**, njegovom nastanku, Svetom Vasiliju Ostroškom i legendama vezanim za ovaj prostor. Poseban značaj prezentaciji dalo je lično iskustvo autorke i naglašavanje činjenice da Ostrog posjećuju ljudi različitih vjera.

Aleksandra Dimitrovski predstavila je **plažu Jaz** kao mjesto ličnih uspomena, ali i kao primjer ugrožavanja prirodne baštine. Ukazala je na posljedice prekomjernog turizma, izgradnje i povećanog otpada, te istakla potrebu za većom odgovornošću, ekološkim akcijama i zaštitom prirodnih lokaliteta.

Ena Janović govorila je o temi **„Kako tretiramo Kotor u 21. vijeku?“**. Predstavila je značaj Kotora i njegovog kulturnog područja, ali i probleme savremene izgradnje, smanjenja broja stanovnika Starog grada i velikog pritiska turizma. Istaknut je značaj aktivnog angažovanja na očuvanju kulturne baštine.

Simona Sofrenić predstavila je **Galeriju Solidarnosti u Kotoru**, povezujući njen nastanak sa zemljotresom iz 1979. godine i solidarnošću ljudi iz različitih krajeva tadašnje Jugoslavije i inostranstva. Galerija je predstavljena kao važan podsjetnik na obnovu Kotora i umjetničku solidarnost nakon katastrofe.

Andrija Starčević obradio je **suhozid**, odnosno tradicionalno umijeće njegove gradnje koje je prepoznato kao nematerijalna kulturna baština. Objašnjena je njegova praktična uloga u sprečavanju erozije i stvaranju obradivih terasa, ali i značaj očuvanja lokalnih tehnika, terminologije i znanja.

Tijana Drobnjak predstavila je **Skadarsko jezero**, posebno ostrvo Grmožur, nekadašnje osmansko utvrđenje i zatvor. Ukazala je na zapostavljanje kulturnih spomenika i potrebu da se o njima više govori kako bi ih nove generacije upoznale i sačuvale.

Tese Mirošević je na osoben, autentičan i poetičan način opisala svoj doživljaj **prirode koja nas okružuje** i njenih stalnih promjena.

Jovana Vuković predstavila je legendu o **Tre Sorelle**, odnosno tri sestre iz porodice Buća iz Prčanja. Kroz priču o sestrama, kapetanu Jerku i zazidanim prozorima ukazala je na povezanost materijalne i nematerijalne kulturne baštine, kao i potrebu da se lokalne priče bolje predstave posjetiocima.

Joana Kažić govorila je o tome **šta su stranci prvo zapamtili o Crnoj Gori**. Na osnovu zapisa stranih putopisaca istakla je da su, pored prirodnih ljepota, posebno pamtili gostoprimstvo i odnos ljudi prema strancima. Time je pokazano da kulturnu baštinu čine i vrijednosti i način života jednog naroda.

Nađa Stamenović predstavila je **nacionalne parkove Crne Gore** – Durmitor, Biogradsku goru, Skadarsko jezero, Lovćen i Prokletije. Naglasila je njihov prirodni i kulturni značaj, ali i savremene prijetnje poput zagađenja, bespravne gradnje i klimatskih promjena.

Savo Strahinja govorio je o **zagađenju Zaliva**, posebno o otpadu koji se nalazi ispod površine mora i problemu napuštenih ribarskih mreža. Kroz primjere akcija čišćenja podmorja ukazao je na obim problema i potrebu za kontinuiranim djelovanjem na zaštiti morskog ekosistema.

Sve prezentacije pokazale su da kulturna i prirodna baština predstavljaju mnogo više od izgrađenih objekata i zaštićenih područja. One obuhvataju tradiciju, hranu, legende, način života, gostoprimstvo, prirodu i znanja koja se prenose generacijama. Zajednička poruka prezentacija jeste da očuvanje baštine zahtijeva **odgovornost, aktivno učešće zajednice i posebno uključivanje mladih**, jer upravo od njih zavisi da li će vrijednosti prošlosti biti sačuvane za budućnost.

Nakon individualnih prezentacija održana je **evaluacija obuke i završni komentari**. Trening je završen zajedničkim ručkom.

Evaluacija

Na osnovu evaluacionog upitnika, trening javnog nastupa ocijenjen je **izuzetno pozitivno**. Čak **87,5% učesnica/ka** trening je ocijenilo najvišom ocjenom 5, dok je preostalih 12,5% dalo ocjenu 4. Organizacija je ocijenjena identično, sa 87,5% najviših ocjena. **Trener je dobio najvišu ocjenu od svih učesnika (100% ocjena 5).**

Učesnici su kao posebno korisne izdvojili **tehnike verbalne i neverbalne komunikacije, praktične vježbe javnog nastupa, rad na disanju, prevazilaženju treme i straha, kao i konkretne savjete primjenjive u svakodnevnom i profesionalnom životu**. Pozitivno su ocijenjeni i interaktivnost, razmjena iskustava i prijatna atmosfera tokom treninga.

Kao prostor za unapređenje najčešće su navedeni **dužina i intenzitet pojedinih predavanja, nedostatak pauza i potreba za više vremena za odmor**.

Dodatni komentari potvrđuju visok nivo zadovoljstva. Učesnici su trening opisali kao **„fenomenalan“, „fantastičan“ i veoma koristan**, uz isticanje **kvalitetne organizacije, predavača, radne atmosfere i prirodnog okruženja**. Takođe je izražena želja da se slični treninzi ponove i u budućnosti.

Kotor, jul 2026.