

Презентация:
практические навыки

Шишков Александр

Прежде чем начать...

«Сказать – не значит быть услышанным, услышать – не значит понять, понять – не значит согласиться, согласиться – не значит начать выполнять».

Конрад Лоренц

- Эти навыки необходимы всем
- Этому нельзя научиться без практики

Дни 1 - 10

Изучи переменные, константы, массивы, строки, выражения, операторы, функции...



Дни 11 - 21

Изучи структуру программы, указатели, ссылки, классы, объекты, наследование, полиморфизм...



Дни 22 - 697

Развлекайся программированием всяких забавных штук, лови кайф от наступания на грабли.



Дни 698 - 3648

Взаимодействуй с другими программистами, работай над проектами вместе, учись от них.



Дни 3649 - 7781

Изучи теоретическую физику и разработай последовательную теорию квантовой гравитации.



Дни 7782 - 14611

Изучи биохимию, молекулярную биологию, генетику...



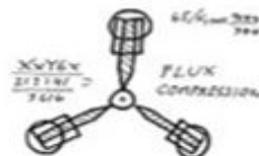
День 14611

Используй знание биологии для создания лекарства омоложения.



День 14611

Используй знание физики для построения машины времени и вернись на 21-ый день.



День 21

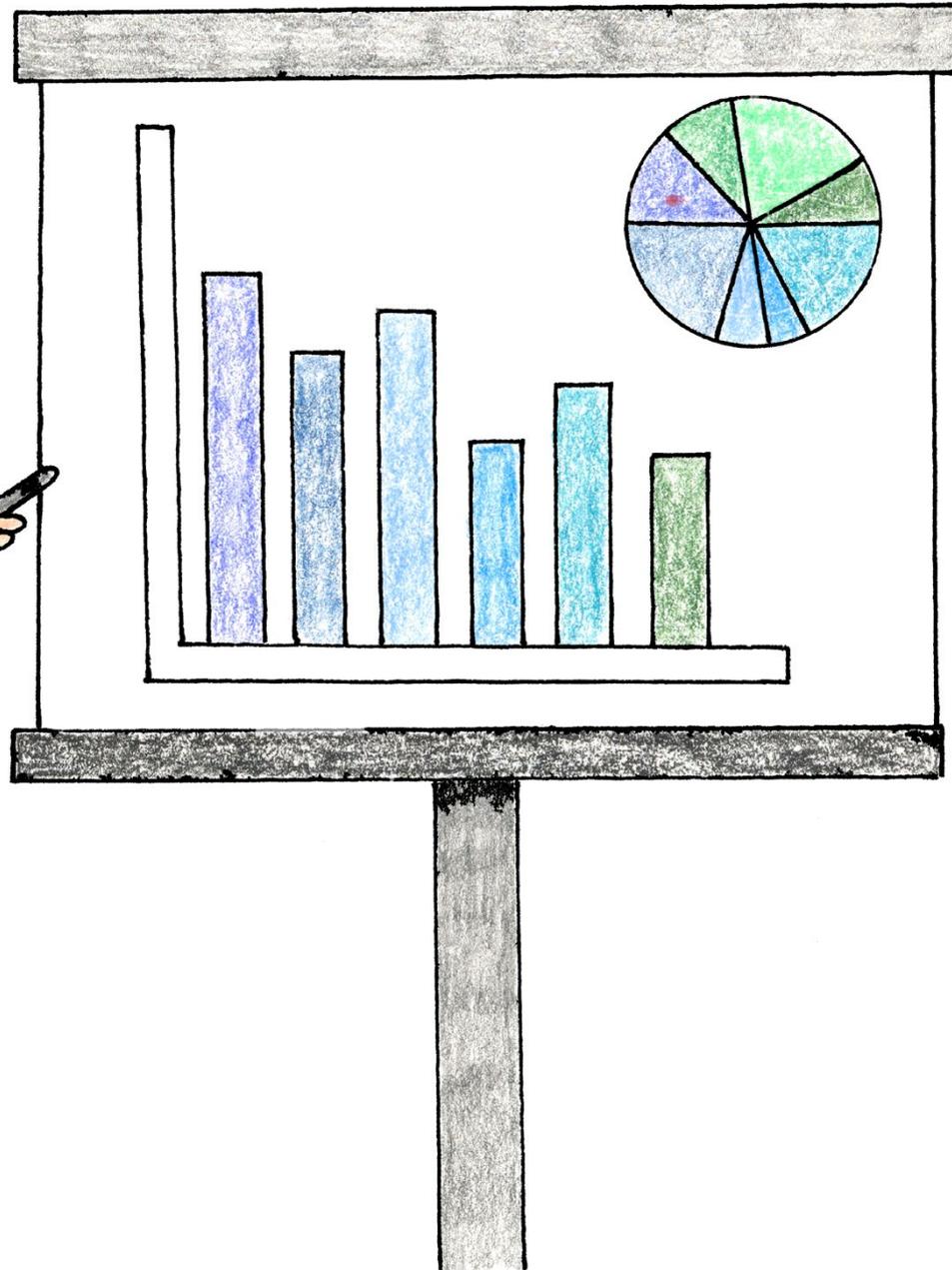
Замени себя более молодым.



空古博

Цель - научиться

- Научиться правильно **готовиться к презентации**
- Правильно строить **структуру** выступления
- Определять характеристики и **потребности аудитории**
- **Визуально** оформлять материалы так, чтобы они помогали передать суть выступления
- **Управлять** аудиторией



Составляющие успешной презентации

1

- Презентация

2

- Докладчик

3

- Организационная подготовка





Построение выступления

Вступление

Суть
Обзор выступления
Зачем?

Основная часть

1. 3-4 основных идеи,
2. подкреплённые цифрами и примерами
- 3.

Заключение

Суть
Ожидаемые действия
Преимущества





Кто?

- Кто будет Вас слушать?
- Насколько близка им тема Вашего выступления?
- Однородна ли группа по специальности, возрасту, уровню подготовки?
- Какие специальные термины, понятия, предположения надо объяснить?
- Формальная или неформальная?



Что?

- Чего они ждут от Вашего выступления?
- Зачем им нужен Ваш материал?
- Что у Вас с ними общего?

Зачем?

- **Дать какие-то знания?**
- **Доложить об успехах?**
- **Продать им что-то?**



Визуализация

«10-20-30»

Гай Кавасаки

- Идеи должны быть читаемы
- Цвет
- Заголовки
- Иллюстрации
- Презентация – это **ВЫ!**

Прекрасный слайд?

- Разрабатывается и поставляется модуль, включающий наиболее обязательную и общую функциональность узла сети
 - Процессор/микроконтроллер, память постоянная и возможно оперативная, приемопередатчик, возможно внутренняя антенна, возможно АЦП и конвертеры энергии
 - Не включаются функциональности, специфические для конкретных приложений
 - Поставки - независимым производителям оборудования
 - Предоставляются образцы дизайна конечных плат для облегчения работ по проектированию конечных устройств в соответствии с техническими требованиями приложений
 - Лицензируется программное обеспечение, включающее
 - Адаптированные операционные системы (Linux или TinyOS)
 - Пакет для разработчиков на C (SDK) с примерами приложений и документацией
 - Встроенное ПО (на постоянной памяти модуля)
 - Технологическое ПО: легкая настройка узлов и сети
 - Обеспечивается сопровождение, консультации, обновление
-
- Большая часть обозначенных свойств обеспечивается с помощью программного обеспечения
 - Существует большое разнообразие приложений, огромное число «железных» решений, есть впечатление, что накрыть все/большинство приложений одной «железной» реализацией невозможно
 - Однако сети сами по себе имеют очень много общей функциональности, поэтому **ВОЗМОЖНО** разработать единое программное решение для большинства приложений
 - Мы собираемся разработать в первую очередь программную платформу, работающую с любым микропроцессором, с любым приемопередатчиком, любыми набором памяти, АЦП и пр., т.е. с «любыми» беспроводными сенсорами и сетями
 - И эта платформа будет включать все необходимые сервисы: наши инструменты должны давать возможность получения готовых рабочих решений вместо предоставления инструкции к набору радиолюбителя





Назначения PA Project Management

- PP Project Planning
- PMC Project Monitoring and Control
- SAM Supplier Agreement Management
- IPM Integrated Project Management
- RSKM Risk Management
- IT Integrated Teaming
- ISM Integrated Supplier Management
- QPM Quantitative Project Management

□ to establish and manage the project and the involvement of the relevant stakeholders according to an integrated and defined process that is tailored from the organization's set of standard processes.

□ устанавливать и управлять проектом и привлечением уместных заинтересованных лиц согласно интегрированному и определенному процессу, который адаптирован из набора стандартных процессов организации.

For Integrated Product and Process Development, Integrated Project Management also covers the establishment of a shared vision for the project and a team structure for integrated teams that will carry out the objectives of the project.

Для дисциплины IPPD, Integrated Project Management также покрывает установление согласованного видения проекта и структуры команды для интегрированных команд, которые будут работать над достижением целей проекта.

ЖЁЛТЫЙ

СИНИЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

БЕЛЫЙ

КРАСНЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

РОЗОВЫЙ

ЖЁЛТЫЙ

КРАСНЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

РОЗОВЫЙ

СИНИЙ

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

РОЗОВЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

СИНИЙ

ОРАНЖЕВЫЙ



Rialto Password Page

SUCCESSFUL! - Your Rialto password is now the same as your Windows domain password.

Instructions:

request details

Domain\Username:

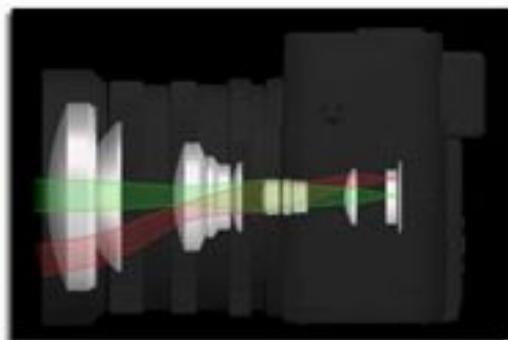
Save

Windows Domain Password:

- Change Rialto password
 Synchronize Rialto password with Windows domain password

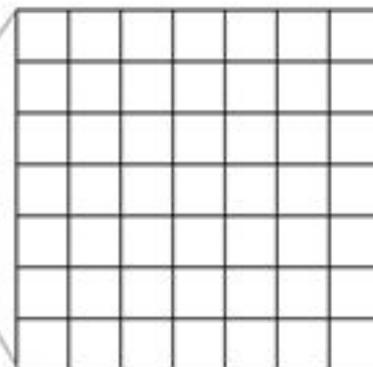
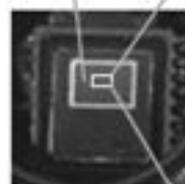
To synchronize your Rialto password with your Windows domain password, please enter your Windows

Формирование изображений



- A good camera lens may contain 15 elements and cost a thousand dollars
- The best modern lenses may contain aspherical elements

Light sensitive area



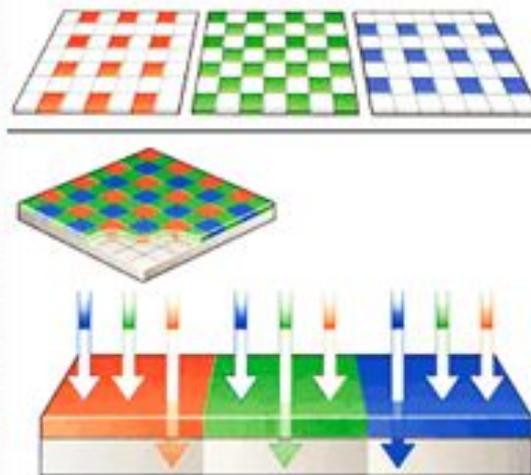
Световое изображение проецируется объективом на фоточувствительные элементы матрицы ПЗС (прибор с зарядовой связью)

<http://huizen.ddsw.nl/bewoners/maan/imaging/camera/ccd1.gif>

Проблемы формирования. Виды искажений:

- Хроматические aberrации
- При неудачной конструкции объектива, из-за отражения света от его внутренних поверхностей и, в первую очередь от диафрагмы, образуются блики.
- Рассеяние и переотражения света в линзах и внутри объектива.
- Геометрические искажения (радиальная дисторсия).
- Шумы в матрице. Перетекание сигнала.
- “Смазывание” движения.
- Ошибки фокусировки
- Неправильная экспозиция

...



В большинстве сенсоров каждая ячейка “покрыта” красным, синим или зеленым фильтром. Каждый фильтр пропускает на светочувствительную ячейку преимущественно свою составляющую света

1.2. Как научить машины обучаться!

Перцептрон Ф. Розенблатта [F. Rosenblatt The Perceptron. A Probabilistic Model for Information Storage and Organization in the Brain // Phys. Rev, V. 68, №65, November, 1958.] – физическая реализация простейшей модели мозга (модель МакКаллоха–Питса).

Перцептрон успешно применялся для решения задачи распознавания рукописных символов.

«Конечно, очень интересно знать, как человек учится. Однако совсем не обязательно, что это лучший путь для построения искусственных самообучающихся машин. Замечено, что исследование полета птиц никак не пригодилось при конструировании самолета.» [V. Vapnik The Nature of Statistical Learning Theory. 2nd ed. Springer, 2000.]

Человечеству пока не удалось создать *универсальный* решатель интеллектуальных задач, но впечатляют результаты усилий исследователей, научивших компьютер блестяще решать некоторые *конкретные* задачи.



Интегратор кластеров

- Хранение общей для всех кластеров *очереди заданий*;
 - ◆ Предоставление статистической информации по запросу *веб-сервиса* (как минимум, ход выполнения *заданий*, информация о загруженности кластера, результаты вычислений);
 - ◆ Сохранение статистической информации в базу данных (как минимум, лог выполненных действий);
 - ◆ Добавление/удаление *задач* по запросу *веб – сервиса*;
 - ◆ Планирование распределения *задач* по кластером. Пользователь должен иметь возможность указать, на каком именно кластере он хочет посчитать свою *задачу*. Но в случае отсутствия пользовательских указаний система должна принять самостоятельное решение на основе имеющейся информации о загруженности кластеров, предыдущем опыте запуска и правах конкретного пользователя (информацию о том, на каких кластерах пользователь имеет право производить запуск, сообщается *интегратору веб – сервисом*);
 - ◆ Миграция *заданий* между кластерами (в перспективе).

Таблица

| | 2007 | 2006 | 2005 |
|------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Net Revenues | \$ 11,521 | \$ 8,782 | \$ 5,844 |
| Cost of sales | 5,576 | 3,252 | 2,557 |
| Research and development | 1,111 | 970 | 780 |
| Marketing/ G.A. | <u>1,447</u> | <u>1,168</u> | <u>1,017</u> |
| Operating Costs & Expenses | <u>8,134</u> | <u>5,390</u> | <u>4,354</u> |
| Operating Income | 3,387 | 3,392 | 1,490 |
| Interest Expense | (57) | (50) | (54) |
| Interest income & other, net | <u>273</u> | <u>188</u> | <u>133</u> |
| Income Before Taxes | 3,603 | 3,530 | 1,569 |
| Provision for taxes | <u>1,315</u> | <u>1,235</u> | <u>502</u> |
| Net Income | <u>2,288</u> | <u>2,295</u> | <u>1,067</u> |

3G

WCDMA
GPRS
EDGE

WiMAX

802.16x
Broadband

**WiFi
Mesh**

802.11s
Multi Km

**Cable
/ DSL**

WiFi

802.11 a/ b/ g

Access Security

Authentication, Authorization & Accounting (AAA) control access to network infra

Identity Management

Unified directory services & access control. Federated gateways □ protocol interop

GeoSpatial Info Portal

Policy-based routing and management of web services enabling edge intelligence and scalability

Web Services Routing

Moblized Application (MSI) Services

Forward Business Integration tier manages GIS to app interactions & mobile user proxy (MSI)

Policy, Choreography & Composite Systems

Digital City business process choreography and Composite Web Service interactions are managed by SOE Controllers

Service Orchestration & Integration

Back-End Business Integration tier to existing city services & extended public & private sector services

State & Country Government Apps

City Applications

Intel® Digital Home

K12 & Higher Education

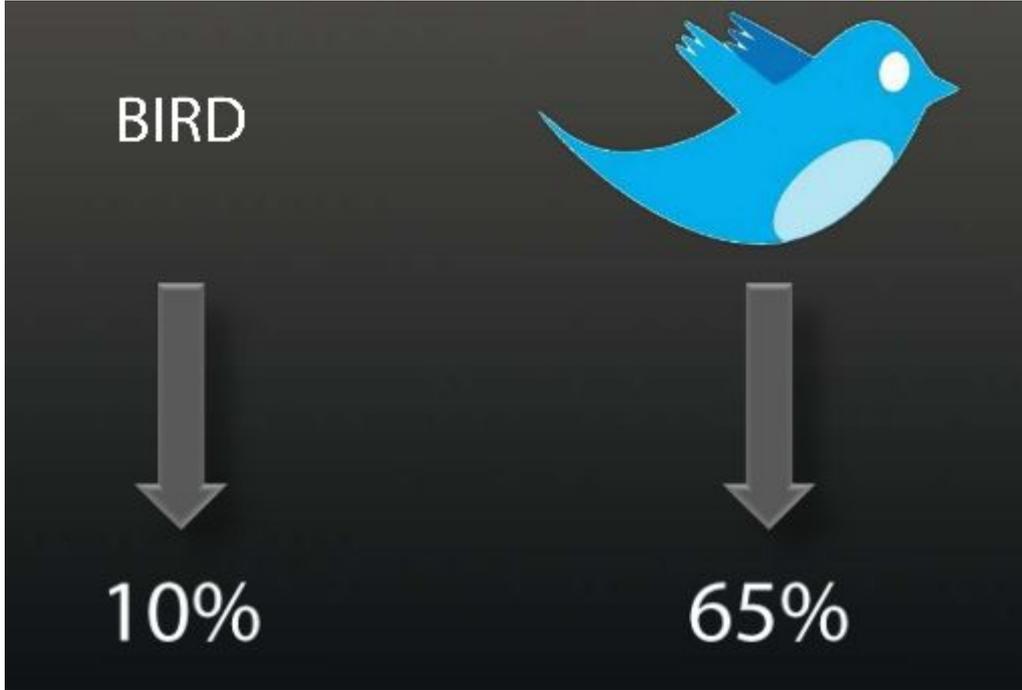
Integrated Digital Hospital

Остерегайтесь излишней анимации



| Домен | Действие | Команды | Atom | P MMX | P II, III | P M | Core 2 | Core i | Core i 2 | K6-2 | K7 | K8 | K10, 12 | CNA | CNB |
|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------|-----------|-----------|---------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|-------|---------|
| Скалярный целочисленный | Любое, макс. число команд/такт (IPC) | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | Копирование | MOV | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,5 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/1 | 1/0,5 |
| | Условное копирование | CMOV* | 2/2 | | 1/1 | 2/1,5 | 2/1 | 2/1 | 2/1 | | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,3 | 2/1 | 1/0,5 |
| | Обмен | XCHG | 6/6 | 3/3 | 3/1,5 | 2/1,5 | 2/2 | 2/2 | 2/1 | 3/3 | 2/1 | 2/1 | 1/1 | 3/3 | 3/1,5 |
| | Логические операции | AND, (X)OR, NOT, TEST | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,5 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,5 | 1/0,5 |
| | Простые сдвиги | SH*, SA*, RO* | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/0,5-1 | 1/0,5-1 | 1/0,5-1 | 1-2/1-2 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/1 | 1/0,5-1 |
| | Сложение, вычитание | ADD, SUB | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,5 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,5 | 1/0,5 |
| | Умножение, 32:32=32 бита | | 5/2 | 9/9 | 4/1 | 4/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | 3/3 | 4-5/2 | 3/1 | 3/1 | 5/1 | 2/1 |
| | Умножение, 32:32=64 бита | IMUL | 6/6 | 9/9 | 5/5 | 5/5 | 5/1,5 | 5/2 | 3/1 | 3/3 | 4/3 | 3/3 | 3/3 | 8/8 | 3/3 |
| | Любое, макс. число команд/такт (IPC) | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 0,5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Копирование | FLD | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 2/2 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/1 | 1/1 |
| | Копирование | FCMOV* | 9/9 | | 2/2 | 2/2 | 2/2 | 2-4/2 | 3/2 | | 1-6/5 | 1-4/4 | 1-4/4 | 2/2 | 2/2 |
| | Копирование | FXCH | 1/1 (a) | 0-1/1 | 0/0,3 | 0/0,3 | 0/1 | 0/1 | 0/0,5 | 2/2 (a) | 0/0,4 | 0/0,4 | 0/0,3 | 0/1 | 0/1 |
| | Копирование | FADD, FSUB | 5/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | 3/3 | 4/1 | 4/1 | 4/1 | 2/1 | 2/1 |
| | Копирование | FMUL | 5/2 | 3/2 | 5/2 | 5/2 | 5/2 | 5/1 | 5/1 | 3/3 | 4/1 | 4/1 | 4/1 | 4/2 | 4/2 |
| Копирование | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | |
| Копирование, SP | ADDS, SUBSS | 5/1 | | 3/1 (6) | 3/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | | 4/1 | 4/1 | 4/1 | 2-3/1 | 2/1 | |
| Копирование, DP | ADDS, SUBSD | 5/1 | | | 3/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | | 4/1 | 4/1 | 4/1 | 2-3/1 | 2/1 | |
| Копирование, SP | MULSS | 4/1 | | 4/1 (6) | 4/1 | 4/1 | 4/1 | 5/1 | | 4/1 | 4/1 | 4/1 | 3/1 | 3/1 | |
| Копирование, DP | MULSD | 5/2 | | | 5/2 | 5/1 | 5/1 | 5/1 | | 4/1 | 4/1 | 4/1 | 4/2 | 4/2 | |
| Копирование | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | |
| Копирование | MOVQ, MOVQD* | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,5 | 2/0,5 | 2/0,5-1 | 2,5/0,3 | 1/1 | 1/1 | |
| Копирование | PAND(N), PX)OR | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,3 | 1/0,5 | 2/0,5 | 2/0,5 | 2/0,5 | 1/1 | 1/1 | |
| Копирование | PACK*, PUNPCK*, PSHUFB* | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1-2/1-2 | 1-3/1-2 | 1/0,5-2 | 1/0,5-1 | 1/0,5 | 2/0,5-2 | 2-3/0,5-2 | 2-3/0,5 | 1/1 | 1/1 | |
| Копирование | PADD*, PSUB* | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 1/0,5 | 2/0,5 | 2/0,5 | 2/0,5 | 1/1 | 1/1 | |
| Копирование | PMUL* | 4/1 | 3/1 | 3/1 | 3-4/1 | 3/1 | 3/1 | 5/1 | 2/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | |
| Копирование | | 5/2 | | | 3-4/2 | 3/1 | 3/1 | 5/1 | | 3/2 | 3/2 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | |
| Копирование | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Копирование | MOVPS* | 1/0,5 | | 1/1 (6) | 1/1 | 1/0,3 | 1/1 | 1/1 | | 2/1 | 2/1 | 2,5/0,5 | 1/1 | 1/1 | |
| Копирование | AND(N)*, (X)OR* | 1/0,5 | | 2/2 (6) | 1/0,5 | 1/0,3 | 1/1 | 1/1 | | 2/2 | 2/2 | 2/0,5 | 1/1 | 1/1 | |
| Копирование | UNPCK*, SHUFP* | 1/1 | | 2-3/2 (6) | 1-4/1-2 | 1-3/1-2 | 1/1 | 1/1 | | 3/3 | 3/2-3 | 3/0,5 | 1/1 | 1/1 | |
| Копирование, SP | ADDP, SUBPS | 5/1 | | 3/2 (6) | 3/2 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | | 4/2 | 4/2 | 4/1 | 2-3/1 | 2/1 | |
| Копирование, DP | ADDP, SUBPD | 6/6 | | | 3/2 | 3/1 | 3/1 | 3/1 | | 4/2 | 4/2 | 4/1 | 2-3/1 | 2/1 | |
| Копирование, SP | MULPS | 5/2 | | 4/2 (6) | 4/2 | 4/1 | 4/1 | 5/1 | | 4/2 | 4/2 | 4/1 | 3/1 | 3/1 | |
| Копирование, DP | MULPD | 9/9 | | | 5/4 | 5/1 | 5/1 | 5/1 | | 4/2 | 4/2 | 4/1 | 4/2 | 4/2 | |
| Копирование | | | | | | | | 4 | | | | | | | |
| Векторный вещественный (AVX) | Копирование | VMOVR*, VMOVDQ* | | | | | | | 1/0,5-1 | | | | | | |
| | Логические операции | VAND(N)*, V(X)OR* | | | | | | | 1/1 | | | | | | |
| | Переадресация | VUNPCK*, VSHUFP* | | | | | | | 1/1 | | | | | | |
| | Сложение, вычитание, SP | VADDP, VSUBPS | | | | | | | 3/1 | | | | | | |
| Сложение, вычитание, DP | VADDP, VSUBPD | | | | | | | 3/1 | | | | | | | |
| Умножение, SP | VM | | | | | | | | | | | | | | |
| Умножение, DP | VM | | | | | | | | | | | | | | |
| Все | Макс. число команд/такт (IPC) | | | | | | | | | | | | | | |

Аккуратней с анимацией!





Customizations)
Applications

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Mainstream Notebooks | Gaming Notebooks | 3D Notebooks | Thin & Light Notebooks | Netbooks |



Communications

- Expansion
 - + 12.7mm Ultrabay
 - + 9.5mm DVD, Multiburner
 - + VGA
 - + Dual Link DVI
 - + Display Port
 - + 5 USB ports (USB 3.0 on 1 ports)
 - + IEEE 1394
 - + 1eSATA port
 - + Exp (54mm) and Exp (34mm)
- UPEK Fingerprint Reader
- 10-key Numeric Pad
- Wacom Digitizer wiben
- Color Sensor (Calibration Software)
- 5 in 1 Media Card Exp Card
- Compact Flash Card 54MM PCIe

Составляющие успешной презентации

1

- Презентация

2

- Докладчик

3

- Организационная подготовка

Противоречия с презентацией

- «Из этого слайда мы видим, что...»
- «Я не совсем понимаю (не совсем согласен с тем...) что написано на этом слайде...»
- «Давайте этот слайд пропустим, у нас осталось мало времени»

Права слушателя

- Цель презентации
- Право голоса
- Уважение
- Время
- Содержание
- Поведение докладчика

Идеальный докладчик

- Вариативность голоса, паузы
- Интерактивность
- Жестикуляция, мимика
- Четкость изложения

- Поза
- Передвижение по аудитории
- Визуальный контакт
- Форма одежды

Голос и интонации

- Медленный темп

- Паузы помогают

- Логически разделить повествование
- Расставить акценты
- Избавиться от слов-паразитов и звукоподражаний

- Два типа пауз



Голос и интонации

- **Управляйте интонациями**
- **Дышите глубоко**
 - Помогает голосу быть громким и уверенным
 - Не даёт торопиться
 - Помогает расслабиться

Интерактивность

- **Персонализируйте**
 - «вы когда-либо делали подобное?...»
- **Задавайте вопросы**
 - «как вы думаете, что будет если...»
- **Приводите примеры близкие аудитории**
 - «когда мы делали проект в ННГУ...»
- **Используйте статистику**
 - «эти цифры означают, что...»

Жесты

□ Жестами можно

- иллюстрировать ваш рассказ
- акцентировать внимание
- укреплять контакт со слушателями

- нервировать слушателей



Мимика

□ Мимика помогает передать

- Энтузиазм
- Отношение к сказанному
- Ваше чувство юмора



Идеальный докладчик

□ Поза



Поза

- Вес распределён на обе ноги
- Колени расслаблены
- Прямая спина

- **Движение**
 - Не торопитесь!

Ошибки

- ❑ Раскачивание
- ❑ Быстрое передвижение
- ❑ Руки в карманах

- ❑ Не трепите волосы
- ❑ Не щёлкайте ручкой



- ...и не стойте под проектором!

Визуальный контакт

- Вовлекает в общение
- Работает в аудитории любого размера
 - В большом зале, разделите его на зоны
- Типичные ошибки
 - «Сканирование» аудитории
 - Слишком долгий контакт
 - Слишком быстрый контакт
 - «Любимчики»

Вопросы

□ Отвечая на вопрос:

- выслушать
- обдумать ответ
- отвечать всем
- удостовериться в понимании

□ Не бывает глупых вопросов

Составляющие успешной презентации

1

- Презентация

2

- Докладчик

3

- Организационная подготовка



Организационные вопросы

- **Изучите место выступления**
 - Можно ли подвинуть мебель?

- **Изучите оборудование и условия**
 - С какого устройства будут демонстрироваться материалы?
 - Дополнительные средства
 - Аудио- и видео оборудование
 - Кто будет «мистер следующий слайд»?
 - Будет ли возможность заглянуть в «шпаргалки»?

- **Подготовьте «План Б»**

Демонстрация ПО

Никогда не показывайте ПО вживую!



Перед выступлением

- Тренируйтесь перед видеокамерой
- Засекайте время
- Не учите текст
- Будьте в хорошей физической форме
- Старайтесь не простужаться

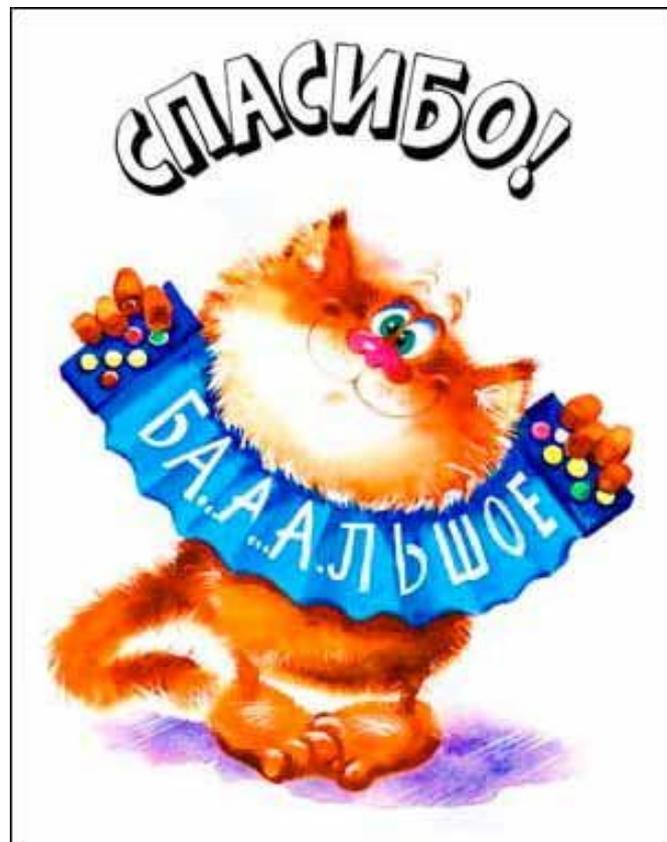
- Выспитесь!

- Правильно постройте структуру выступления
- Подкрепите ваши материалы визуально
- Помните: презентация – это **Вы!**

Вопросы и ответы



Спасибо за внимание!



УМНИК

- Если технология хороша, а автор – так себе - забудьте об этом!
- Если технология “так себе”, а автор – хороший менеджер (с успехом в прошлом) – можно думать об инвестировании!
- Если технология супер и автор – прекрасный менеджер (с успехами на международных рынках) – закладывайте все свое имущество и инвестируйте немедленно!

УМНИК

- У нас нет конкурентов
- Никто не может делать то, что мы делаем
- Нами уже интересуются другие инвесторы
- Microsoft или Google слишком большой (неповоротливый/медленный), чтобы быть угрозой для нас

Как победить нервозность?

▣ Техники релаксации

- ▣ Дыхание
- ▣ Фокусировка
- ▣ Управление мышечным тонусом
- ▣ Медитация
- ▣ Фразы-мантры

Сложные ситуации

- **Признаки сопротивления**
 - Отсутствие реакции
 - Разговоры
 - Перехват инициативы
 - Перебивание
 - Поиск неточностей
 - Избыточные вопросы
 - Обращение к другим слушателям
 - Язык жестов

Сложные ситуации: Ваше поведение

□ Правило 3D

- Depersonalize: не принимайте на свой счёт
- Detach: не вовлекайте «сложного» оппонента
- Defuse: контролируйте эмоции

□ Причины сопротивления

- How to: вы уверены что они знают КАК сделать то, чего вы от них хотите?
- Chance to: будет ли у них возможность это сделать?
- Want to: Есть ли у них мотивы к этому?

□ Оппонента можно превратить в союзника!

- Ищет признания
- Хочет публично подтвердить свою правоту
- Хочет поддержки и заботы