

# *Публичное выступление*

- *Осознайте свой страх*
- *Метод преодоления:*
  - *физическая нагрузка*
  - *артикуляционная гимнастика*
  - *упражнение шинель*

- *Цель должна увлекать*
- *Формулируйте цель  
каждого выступления,  
чего вы хотите добиться*
- *Получайте от выступления  
удовольствие*
- *Практикуйтесь*

- *Настраивайте себя на удовольствие*
- *Шаблонные слова*

- *Свой – чужой*

  - *визуальный канал 60%*

  - *как говорим 30%*

  - *что говорим 10%*

- *Комплимент (краткий, недвусмысленный, искренний)*

- *Вектор внимания (говорить аудитории)*

- *Композиция выступления:*
  - *вступление - 20%*
  - *заключение - 20%*
  - *основная часть - 60%*
- *Когда я ехал к вам сюда  
(личный пример)*
- *В основной части - о проблемах*
- *Кульминация - призыв к их  
решению*

- *10% - 30% - 60%*
- *Глаголы визуализации*
- *Поза оратора*
- *Центр тяжести смещён вперед*
- *Жесты*
- *Использование визуальных средств (в нужное время)*
- *Двигайтесь, перемещайтесь*

# *Привлечение и удержание внимания*

- *Зрительный контакт*
- *Сектор обзора*
- *Говорите с каждым*
- *Чего нельзя делать*
- *Контрастные раздражитель*
- *Вовлекайте аудиторию*
- *Просьба о помощи*
- *Задавайте вопросы*
- *Говорите, а не выступайте*

# *Структура выступления*

- *Дерево*
- *Канат*
- *Ступени*  
*(закрепляют этапы)*

- *Правило велосипедиста*

- *Подскажите аудитории как реагировать*

- *Дистанция*
- *Если не знаете, так и говорите*
- *Помнят последнее*
- *Вы главный (не работать на главного в зале)*
- *Когда начинается выступление?*

***СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!***