

# ПУБЛИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ



# ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

2

## I. ПОДГОТОВКА

- ✓ Подготовка материала (формат, оформление, регламенты)
- ✓ Подготовка (внешний вид, репетиция, запасной план)
- ✓ Познакомьтесь с помещением
- ✓ Страх публичных выступлений
- ✓ Упражнения перед выступлением

## II. Начало выступления

- ✓ Приветствие. Контакт с аудиторией
- ✓ Речь, Голос, Мимика, Жесты
- ✓ Приемы придающие выступлению естественность

## III. Как заканчивать выступление

## IV. 10 ошибок начинающего оратора



# 1. Подготовка к выступлению

3

- Подготовка материала (формат, оформление, регламенты)
- Выступление не должно содержать более семи основных идей, так как больше никто не запомнит.
- Не надо пытаться «втиснуть» слишком много материала в ограниченное время.
- Обратите внимание на **оформление** (иллюстрации, таблицы, графики)
- **Структура выступления** (вступление (цель, задачи), основная часть, резюме или выводы (концовка))
- **Конспект** (подготовьте доклад, маркером выделите основные мысли – их вы можете представить в презентации)
- Не нужно перескакивать с одного вопроса на другой и возвращаться к нему снова- это бесцельное метание.
- Все факты, освещающие вашу тему должны быть собраны, систематизированы, изучены, переварены.



# ПОДГОТОВКА

- **Внешний вид**
- Одевайтесь опрятно и изящно. Сознание того, что вы хорошо одеты, повышает самоуважение, укрепляет уверенность в себе. (Если у оратора мешковатые брюки, нечищенные ботинки, непричёсанные волосы, если из нагрудного кармана торчат авторучка и карандаши или если у женщины безвкусная, переполненная чем-то сумка, то слушатели, видимо, будут чувствовать к оратору столь же малое уважение, как он, наверное, испытывает к себе.)
- Улыбайтесь! Выходите перед слушателями с таким выражением лица, которое должно говорить, что вы рады находиться перед ними.



# ПОДГОТОВКА

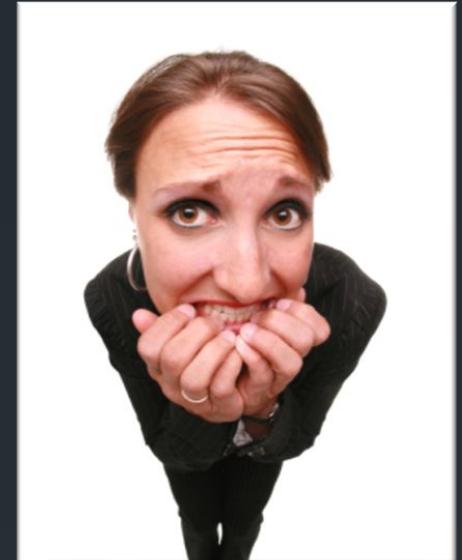
- Репетиция (отработка выступления)
- Познакомьтесь с помещением
- Страх перед выступлением (упражнения по преодолению)



# Страх публичного выступления<sup>6</sup>

- Страх публичного выступления возникает, как правило, из-за боязни поставить себя в глупое положение, подвергнуться критической оценке, забыть текст, проявить некомпетентность и сделать глупые ошибки, показаться скучным и т.д. Вы, возможно, предложите и другие варианты. Но что бы это ни было – основа одна – боязнь потерять контроль.
- Учащенное сердцебиение, неровное дыхание, сухость во рту, неприятные ощущения в желудке, тошнота, дрожь, неспособность логически мыслить, потеря уверенности в себе и усиление сомнений – это далеко не все, что обрушивается на вас при публичном выступлении. Стоит вам подумать: «Я не знаю о чем говорить, я с этим не справлюсь», мозг тут же квалифицирует эту ситуацию как угрозу, а надпочечники начинают вырабатывать адреналин и норадреналин («сражайся или беги»), тревожные мысли приводят к усилению физического возбуждения. Учащается пульс, повышается потоотделение, дыхание становится более частым и менее равномерным – конечный результат – если вы не заставите себя успокоиться – паника.
- Самое важное – снизить важность!
- Главное, что нет ничего главного

(с) Макс Рикирмурт



# Упражнения

## ■ Способ быстро снять напряжение перед началом выступления

Вот 60-секундная процедура снятия физического и умственного напряжения до начала выступления. Ее можно выполнять за письменным столом, в автомобиле или в каком-нибудь укромном месте.

- Сядьте как можно удобнее и ослабьте любую тугую одежду, обувь, галстук, ремень и т.п.
- Теперь напрягите мускулы, сжав кулаки и стараясь прикоснуться тыльной стороной запястий к плечам, а также нахмурьтесь и прижмите кончик языка к верхнему небу. Одновременно выпрямите ноги, потяните носки, втяните живот и сделайте глубокий вдох.
- Задержитесь в таком положении, медленно считая до пяти. Почувствуйте, как растет напряжение в мышцах.
- Затем сделайте медленный выдох и расслабьте все тело. Опустите плечи, разожмите пальцы и откиньтесь на стуле. Разгладьте лоб и разожмите зубы, позволив подбородку свободно опуститься.
- Теперь сделайте второй вдох и задержите дыхание, медленно считая до пяти.
- Следующие 15 секунд дышите медленно и глубоко. Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово «спокойствие», стараясь почувствовать, как расслабляется каждая клеточка вашего тела.
- И наконец, успокойте свои нервы, представив, что вы лежите на золотистом прогретом на солнце песке на берегу чистого синего океана. Постарайтесь сделать этот образ как можно ярче и удерживайте его в своем сознании в течение 30 секунд.



# Есть ряд психологических приёмов, помогающих в борьбе со страхом:

8

- расслабление и напряжение всех мышц усилием воли;
- пара глотков холодной воды;
- спровоцированное зевание;
- перенос веса тела с пятки на носок и обратно;
- серия глубоких вдохов-выдохов;
- движения челюстью, массаж скул;
- растирание ладоней;
- быстрый шаг, гимнастика;
- выбор максимально удобной позы;
- напевание любимой мелодии.
- **Несколько дельных советов:**
- Если вы чувствуете дрожь в коленках или руках, сделайте такое движение, как будто стряхиваете с них капельки воды.
- Не будет лишним пригласить на выступление близких людей. Их поддержка позволит преодолеть страх.
- **В критичной ситуации просто признайте, что боитесь и улыбнитесь. Публика ценит честность. Но будьте осторожны. Этот приём нельзя использовать дважды.**
- При крайних обстоятельствах примите специальные средства вроде таблеток. Чтобы минимизировать вред, наносимый организму, существует гомеопатия.



# Начало выступления

- Приветствие
- Контакт с аудиторией
- Голос
- Речь
- Позы
- Мимика
- Жесты



# ГОЛОС

10

- **Работа с каналами восприятия информации.**
- Говорите отчетливо, хорошо поставленным голосом. Согласитесь, невозможно воздействовать на слушателей и «достучаться» до их разума и чувств, если вы говорите монотонно, хриплым, сипящим, гнусавым голосом. Работайте над голосом, репетируйте.
- Голос должен быть слышен каждому слушателю независимо от размеров зала и одновременно не должен звучать слишком громко.



- **Излучайте уверенность в себе**, уважайте слушателей, относитесь к ним доброжелательно независимо от возраста, пола, социального статуса. Слушатели сначала воспринимают оратора по внешности и манере поведения, и только потом оценивают то, что он говорит (это нормально, в обычной жизни мы тоже сначала оцениваем внешность собеседника).
- **Излагайте информацию простым и доступным языком**, образно, эмоционально, не используя лишних деталей. Ваша речь должна быть понятна аудитории (например, не следует употреблять узкоспециализированные термины, если вы выступаете перед неподготовленными слушателями). Слушатели обязательно оценят, если вы расскажете о сложных научных проблемах простым и понятным языком.
- **Не используйте лишние слова, слова-паразиты** («так сказать», «значит», «ну», «как бы»), жаргонные и вульгарные выражения (они могут вызвать у слушателей раздражение, насмешку или иронию). Темп речи должен быть таким, чтобы слушатели понимали, о чем вы говорите. Излишняя торопливость обычно вызвана робостью оратора, смысл сказанных слов плохо воспринимается, слушатели не успевают следить за мыслью оратора.

# РЕЧЬ

- Слишком медленная, не эмоциональная речь, напротив, показывает безразличие оратора к выступлению, а слушателям трудно улавливать смысл сказанного. (темп речи)
- Ваша речь должна быть конкретной и вызывать у слушателей яркие зрительные образы. По-возможности следует избегать безликих, шаблонных, сухих речевых оборотов. Чем больше в речи оратора образности и экспрессии, тем лучше ее воспринимает (и запоминает) слушатель.



Используйте прямые обращения к аудитории, личные местоимения, чтобы вовлечь слушателей в решение освещаемой проблемы, пригласить к активному участию в обсуждении.

# Приемы придающие выступлению естественность

- Улыбайтесь
- Приводите примеры, поясняйте
- Согласно экспериментам, проведённым Институтом технологии Карнеги, **личность человека играет значительно большую роль в его деловых успехах, чем глубокие знания.** Эта истина также верна в области ораторского искусства.
- В каждом выступлении есть нечто помимо слов,- и это нечто имеет значение. Это отпечаток индивидуальности. **«Дело не столько в том, что вы говорите, сколько в том, как вы это говорите».** Жизненная сила, живость и энтузиазм являются наиболее важными из тех качеств, которые в первую очередь должны быть привиты ораторам и преподавателям в области публичных выступлений.



# Еще раз о страхе

- Первое – нет идеальных людей! Всё относительно.
- Второе – всем не угодишь никогда! Всегда есть те, которые вам импонируют и те, которым вы не нравитесь. Научитесь это понимать и принимать.
- Третье – ошибаются все! Но не все признают свои ошибки. Сказали не так, не оправдывайтесь, лучше попросите прощения или поясните, что немного запутались... А лучше поблагодарите вашего слушателя за уточнение.
- Четвертое – вы не можете знать все на свете! И никто не может!



# Как заканчивать выступление

- Составьте резюме выступления – кратко повторите основные, важные тезисы
- Концовка речи действительно является её самым стратегически важным элементом. То, что сказано в конце, слушатели, скорее всего, будут дольше помнить. Не заканчивайте своё выступление словами:” Вот приблизительно всё, что я хотел сказать по этому вопросу. Так что, пожалуй, я на этом закончу”.
- Заканчивайте, но не говорите о том, что вы заканчиваете. Тщательно подготовьте концовку вашей речи заранее. Прорепетируйте её. Знайте почти слово в слово, как вы собираетесь закончить своё выступление.

Плавно заканчивайте свою речь.

Не оставляйте её не завершённой и разбитой.

Сформулируйте вывод, заключение

Поблагодарите слушателей за внимание



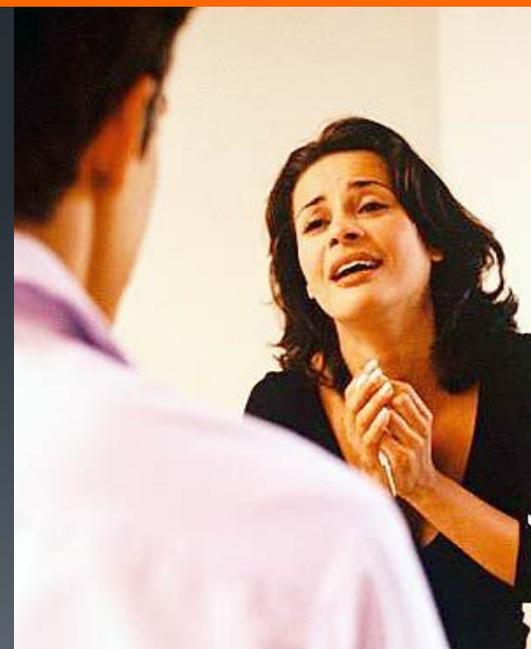
# 10 ошибок начинающего оратора

## Ошибка 1: Несоответствие.

Когда содержание ваших слов расходится с тоном речи, осанкой и языком тела, публика мгновенно это замечает. Аудитория обладает безошибочным чутьем в отношении того, что касается настроения оратора и его самочувствия.

## Ошибка 2: Оправдания.

Публике по большому счету все равно, волнуетесь вы или нет, как долго вы готовили свой доклад и какой у вас опыт публичных выступлений.

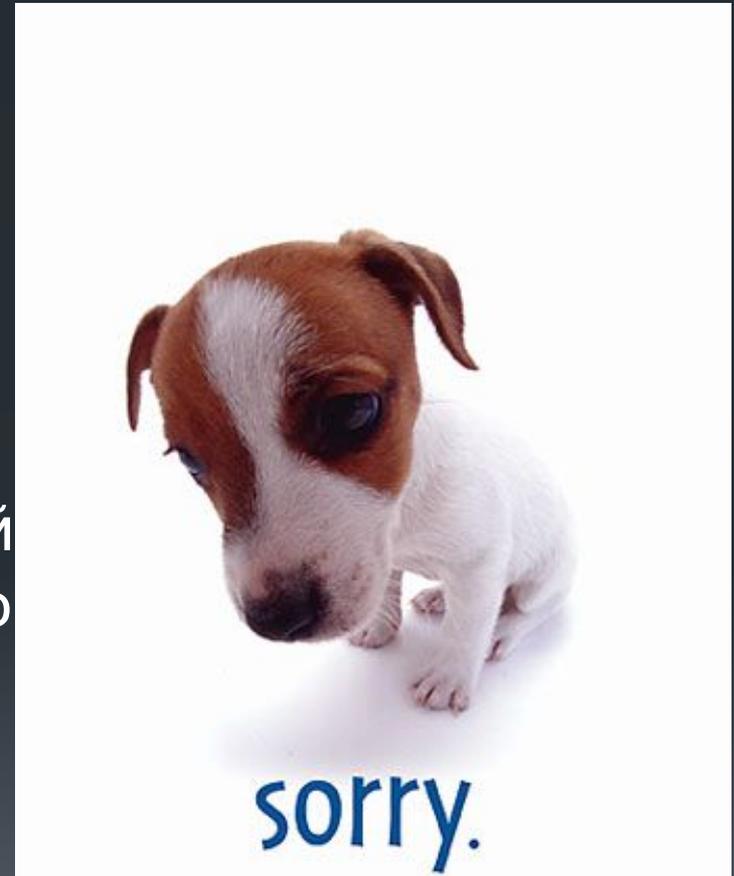


# 10 ошибок начинающего оратора

17

## Ошибка 3. Извинения

Эта ошибка похожа на предыдущую. Начинающие ораторы любят извиняться, предлагая снять с них вину за плохое качество доклада. «Прошу простить меня за... (мой простуженный голос, мой внешний вид, плохое качество слайдов, слишком короткое выступление, слишком длинную речь и т.д. и т.п.)».



# 10 ошибок начинающего оратора<sup>18</sup>

## Ошибка 4: Глаза и брови

Вы действительно уверены, что хорошо управляете своей мимикой?

- Большинству новичков только кажется, что это так. На самом деле контролировать мимику неподготовленному человеку нелегко.

## ▪ Ошибка 5: Подбор слов.

▪ Мы слышим и понимаем отдельные слова прежде, чем понимаем все предложение целиком. Поэтому на значение отдельных слов мы реагируем быстрее и менее осознанно, чем на значение предложений



# 10 ошибок начинающего оратора <sup>19</sup>

## ▪ Ошибка 6: Отсутствие юмора.

Лучше информативной речи — только интересная речь! Добавьте в свою серьезную речь улыбку, разбавьте шутками, расскажите забавную историю. Людям нужно периодически отдыхать. Благодарная публика ответит вам благосклонностью и вниманием.

Можно посмеяться и над собой, если вы допустили какую-то оплошность — слушатели воспримут это как признак вашей уверенности в себе и чувства собственного достоинства. Разумеется, никто не требует от вас, чтобы вы рассказывали анекдоты на траурном митинге. Но многие темы слишком важны, чтобы воспринимать их всерьез. Смех — это живительная среда для работы мозга



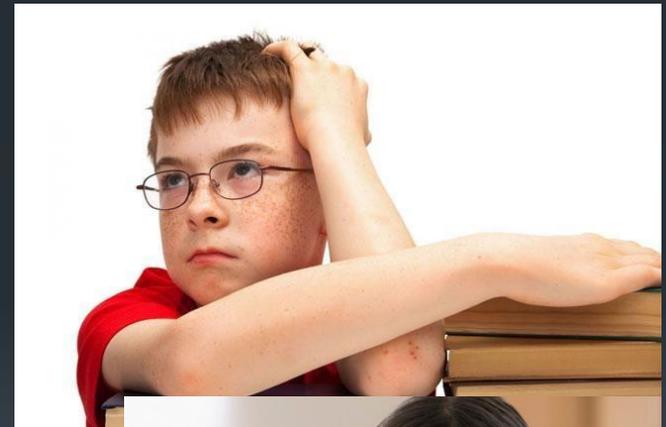
# 10 ошибок начинающего оратора<sup>20</sup>

## Ошибка 7: Всезнайство.

Еще хуже неуверенных и неподготовленных ораторов ораторы напыщенные и надутые, лопающиеся от осознания собственной важности. Они всегда считают себя умнее аудитории, к которой обращаются.

## Ошибка 8: Суетливость.

Отвлекаясь от страха перед публикой, начинающий оратор может торопливо ходить от стены к стене туда-сюда, словно маятник, проделывать суетливые манипуляции с предметами и делать прочие ненужные движения.



# 10 ошибок начинающего оратора<sup>21</sup>

## Ошибка 9: Монотонность

Ничто не утомляет так, как доклад на интересную тему, читаемый скучным монотонным голосом. Такие публичные выступления сродни китайской пытке капающей водой: вода монотонно капает не темечко истязаемого и постепенно доводит его до сумасшествия.



## Ошибка 10: Отсутствие пауз

Новички в ораторском ремесле панически боятся пауз, неизбежно возникающих во время публичного выступления. Как правило они спешат заполнить их разной словесной чепухой и словами-паразитами («Ээээ... Значит так... Ээээ... Ну, что еще сказать...МММ»).

# Заключение

22

- Сразу овладеть всеми правилами нельзя. Это требует времени и практики. Не зря вышеупомянутый Дейл Карнеги говорил: «Если вы хотите в совершенстве овладеть ораторским искусством, то практикуйтесь, практикуйтесь и еще раз практикуйтесь!»



**Возможно все! На невозможное просто требуется больше времени.**

# **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**