

«ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ» СОВЕТЫ РАДИСЛАВА ГАНДАПАСА

Выполнила: Николайчик Анна, 3 курс, АУ

Москва, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

- Страх публичного выступления
 - Цель выступления
 - Самонастройка
 - Захват аудитории
 - Композиция выступления
 - Факторы воздействия на публику
 - Привлечение и удержание внимания
 - Структура выступления
 - Правило велосипеда
 - Мелкие важности
-

УРОК 1. СТРАХ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Что мешает нам? Отсутствие навыков, страх.

Совет: Осознайте свой страх, представьте что может случиться худшего и успокойтесь.

Способы успокоиться:

- Физические упражнения (заранее)
- Подвигать челюстью вперед-назад
- Опустить плечи вниз
- Гимнастика для лица

Идите на страх! Не бойтесь показаться смешным!

УРОК 2. ЦЕЛЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ

«Цель любой деятельности находится за пределом этой деятельности»

Советы:

- *Цель должна зажигать, увлекать аудиторию*
- *Формируйте свои цели*
- *Получайте удовольствие от выступления*
- *Практикуйтесь!*

Если цель увлекает вас, то увлечет и аудиторию!

УРОК 3. САМОНАСТРОЙКА

Перед выступлением необходимо настроить себя

Советы:

- Проговорите сами с собой положительные моменты*
- Настройте себя на удовольствие, используя простые слова*
- Сохраняйте зрительный контакт*

Хватит пытаться – бей! (с)Морфиус

УРОК 4. ЗАХВАТ АУДИТОРИИ

Главный фактор: система «свой-чужой»

Советы:

- *Снимите напряженность аудитории по системе «свой-чужой»*
- *Используйте комплимент (недвуусмысленный, правдивый, слегка преувеличенный)*
- *Вектор внимания направлен на аудиторию*

Станьте «своим» и вас будут слушать

УРОК 5. КОМПОЗИЦИЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ

В выступлении необходимо следовать закону композиции:



К – кульминация вашего выступления

«Обращайтесь с аудиторией, как с женщиной»

УРОК 5. КОМПОЗИЦИЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Вступление - подготовка аудитории.

О себе, о теме, «карта маршрута», что я сейчас чувствую.

Прием « Когда я ехал к вам сюда»

Основная часть

О проблемах, на которые в итоге дадите решение

Кульминация – призыв.

Заключение

Вернитесь к началу, создайте фон для принятия благоприятных решений

УРОК 6. ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПУБЛИКУ

Каналы восприятия информации аудиторией:

- Визуальный канал – 60%
- Как говорим – 30%
- Что говорим – 10%

Советы:

- Используйте глаголы визуализации
- Жесты должны быть шире
- Поза оратора говорит больше, чем он может донести словестно
- Движение привлекает внимание

Всегда есть что показать!

УРОК 6. ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПУБЛИКУ

Поза выступающего:

- Центр тяжести смещен вперед
- Плечи расправлены и опущены
- Спина прямая, подбородок чуть приподнят
- Ноги на ширине 20-25см
- Ладони раскрыты

Двигайтесь с разной скоростью – это привлечет внимание.

УРОК 7. ПРИВЛЕЧЕНИЕ И УДЕРЖАНИЕ ВНИМАНИЯ

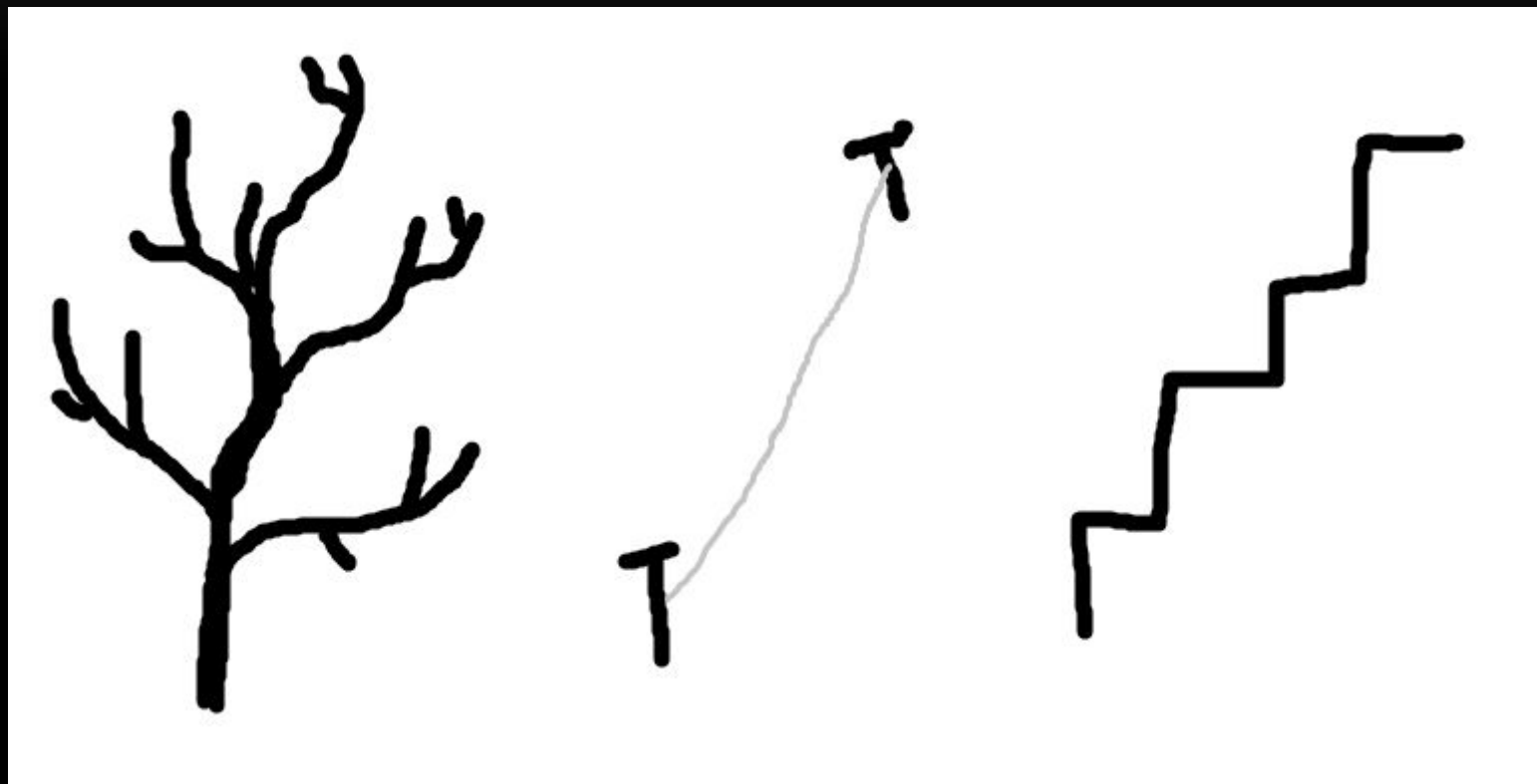
Слушатели являются единым организмом

Советы:

- Установите зрительный контакт
- Говорите с каждым!
- Поворачивайтесь всем корпусом
- Используйте контрастные раздражители
- «Прием школьных учителей»
- Вовлекайте аудиторию :
 - Задавайте вопросы
 - Попросите о помощи

Говорите, а не выступайте!

УРОК 8. СТРУКТУРА ВЫСТУПЛЕНИЯ



Говорите главное! «Закрепляйтесь» на каждом шагу.

УРОК 9. ПРАВИЛО ВЕЛОСИПЕДА

Не повлияешь на факты, зато на впечатление от факта
повлиять можно.

Совет: Подскажите аудитории как реагировать

Не бойтесь упасть!

□ «Треугольник»

□ Позитив 😊

□ Не знаете — так и скажите

□ Помнят последнее!

□ Подтолкните аудиторию

к вопросам

□ «Вы нам мешаете»

□ «Кто главный?»

□ Когда начинается выступление?

□ Сила приветствия

□ Пиктограммы

□ Назовите стереотипы аудитории

□ Развивайте благодарный взгляд за внимание!

□ Цикл внимания