

# Подготовка к публичному выступлению

Разработала :  
учитель ОПД МБУ  
средней школы №18  
г. Тольятти  
Тачкова Е.Н.



# Публичное выступление -

**это процесс презентации и открытого выражения вашего мнения, мыслей, идей и чувств в интересах общественности, адресовано публике и требует демонстрации лидерских способностей.**



# Определить цель выступления



- Перед выступлением всегда полезно подумать, какова ваша цель.
- Цель выступления должна быть конкретная и в каждом случае — своя.
- Чем точнее вы определите цель своего выступления, тем выше вероятность успеха.
- Оставаться самим собой, быть искренним в общении — скорее плюс, чем минус.
- Надо уметь скрывать свои недостатки и подчеркивать достоинства в любой ситуации.

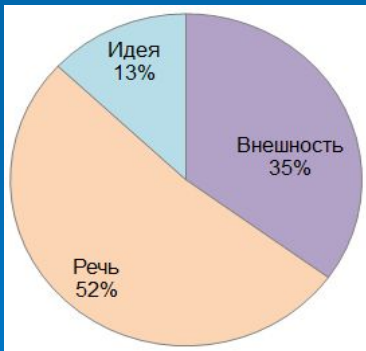
# 4 способа подготовки



- **Экспромт** — выступление без подготовки.
- **План-конспект** выступления — заранее готовится подробный план, где каждый пункт сопровождается кратким указанием новых идей, которые должны быть изложены.
- **Текст выступления** — текст, который затем в процессе выступления полностью зачитывается.
- **Воспроизведение наизусть** — выступление заучивается и воспроизводится по памяти, без опоры на какие-либо записи.



# Секреты успеха



- 1. Напишите план своего выступления, переверните листок, постарайтесь сосредоточиться и вспомнить самые важные моменты. Проверьте. Знание материала придает уверенности!
- 2. Организуйте фокус-группу своих преданных поклонников и перескажите им речь. Попросите не критиковать вас, а только отметить то, что получилось хорошо.
- 3. Запишите себя на диктофон, послушайте, не дрожит ли голос. Перепишите с другой интонацией, более напористой. Сравните — какая манера вам по душе.
- 4. Попробуйте говорить только на выдохе, причем набирайте воздух так, чтобы на диктофоне была тишина.
- 5. Учитесь держать паузу, это всегда придает уверенности. Спросили зал о чем-то — подождите спокойно, пока не раздастся ответ (можете даже заранее договориться с кем-то, чтобы не волноваться излишне!). Если забыли следующий тезис — вернитесь к предыдущему, предложите залу повторить то, что только что сказали. Это даст вам необходимую передышку.
- Постарайтесь на практике применить тезис — если у вас проблема, лучше поделитесь ею с залом, тогда он вас поддержит!

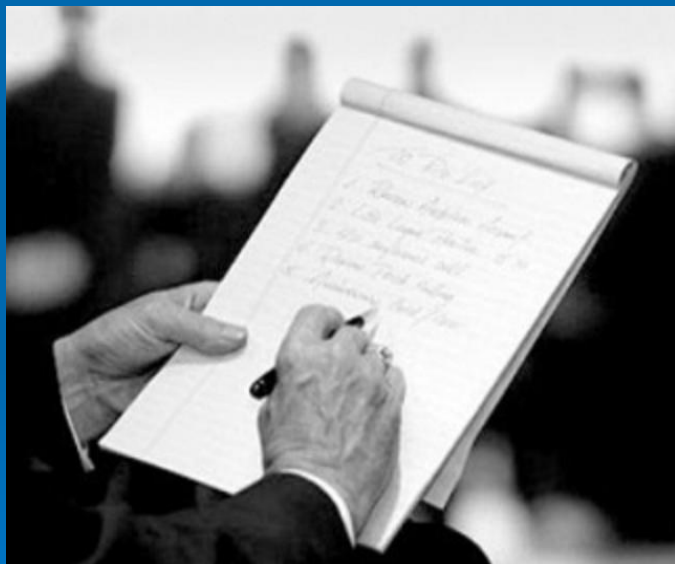


# Что поможет в выступлении?

- интонация;
- предварительная подготовка;
- знание аудитории;
- эмоции;
- реакции;
- уверенность;
- подручные средства;
- ваш личный опыт;
- шутки;
- паузы;
- техника речи;
- владение родным языком;
- чувство времени;
- память.



# Подготовка конспекта выступления



- Составьте перечень фактов, которые вы считаете возможным отнести к данной теме.
- Отберите главное и вычеркните второстепенное.
- Вычеркните все лишнее, не относящееся к делу, из первичного перечня фактов. Теперь посмотрите, чего вам не хватает.

# Как пользоваться конспектом?

- Выступать по полному тексту.
- Импровизировать.
- Писать полный текст,, брать запись в аудиторию с собой, держать перед собой на кафедре, но не заглядывать в нее.
- Читать, но при этом как бы рассказывать.
- Выступать, изредка заглядывая в записи.

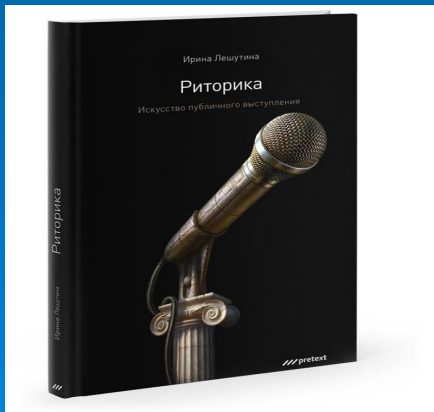




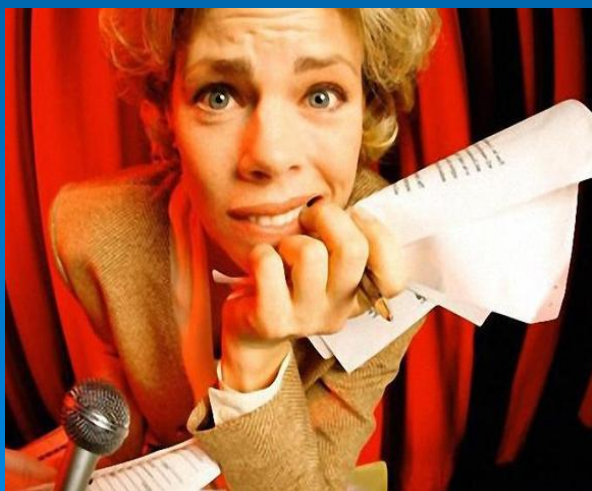
# Репетиция выступления



- Репетируйте речь про себя, идя по улице. Уединившись, произнесите негромко свою будущую речь с жестами.
- Можно ли тренироваться перед зеркалом? Лучше не надо: зеркало отвлекает; для тренировки перед зеркалом необходим, значительный навык; да и зеркала перед вами не будет, когда вы будете выступать.



# Психологическая и физическая подготовка к выступлению



- Не бойтесь слушателей.
- Сконцентрируйте внимание не на своих собственных переживаниях, а на содержании своей речи.
- Скажите слушателям не все. Оставьте себе разные знания — мысль о них укрепит вашу уверенность.
- Не готовьтесь в день выступления.
- За час-полтора до выступления не занимайтесь неожиданными и непривычными для вас делами, не начинайте новых дел - это рассеет ваше внимание.
- Постарайтесь не есть перед ответственным выступлением.

Желаю удачи!

