

# АУДИТОРИЯ

СПОСОБЫ ПОБОРОТЬ СТРАХ ПЕРЕД ПУБЛИЧНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ.



# ВАЖНО ЗНАТЬ:

СМОТРИТЕ НА АУДИТОРИЮ, МЕДЛЕННО ОБВОДИТЕ ВЗГЛЯДОМ ВСЕХ ПРИСУТСТВУЮЩИХ, ПОКА ГОВОРИТЕ, ЧТОБЫ ВОВЛЕЧЬ В ПРОЦЕСС ВСЕХ. НЕ СТОИТ ФИКСИРОВАТЬ ВЗГЛЯД ГДЕ-ТО НА ЗАДНЕМ ПЛАНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ НА ОДНОМ ЧЕЛОВЕКЕ. НЕТОРОПЛИВО ПЕРЕВОДИТЕ ВЗГЛЯД ПО АУДИТОРИИ, ЧТОБЫ НИКОГО НЕ ОСТАВИТЬ БЕЗ ВНИМАНИЯ.



# ПОМНИ:

В СРЕДНЕМ ПЕРИОД КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ У ЧЕЛОВЕКА НЕ СЛИШКОМ ПРОДОЛЖИТЕЛЕН. ПОСЛЕ ПРИМЕРНО 10 МИНУТ СЛУШАНИЯ МЫ НАЧИНАЕМ ОТВЛЕКАТЬСЯ, ТАК ЧТО ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 8–10-Й МИНУТЕ ЛУЧШЕ СМЕНИТЬ ВИД ЗАНЯТИЙ. САМОЕ ВРЕМЯ РАССКАЗАТЬ АНЕКДОТ, НАЧАТЬ КАКУЮ-ТО АКТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ ДЕМОНСТРАЦИЮ ИЛЛЮСТРАТИВНОГО МАТЕРИАЛА.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЖЕСТЫ, ЧТОБЫ ОЖИВИТЬ РЕЧЬ И ПОДЧЕРКНУТЬ КАКУЮ-ТО МЫСЛЬ, ОДНАКО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ВАША ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ НЕ БЫЛА СЛИШКОМ АКТИВНОЙ ИЛИ ПОСТОЯННОЙ.

# СЛЕДИ ЗА ДВИЖЕНИЯМИ

В СРЕДНЕМ ПЕРИОД КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ У ЧЕЛОВЕКА НЕ СЛИШКОМ ПРОДОЛЖИТЕЛЕН. ПОСЛЕ ПРИМЕРНО 10 МИНУТ СЛУШАНИЯ МЫ НАЧИНАЕМ ОТВЛЕКАТЬСЯ, ТАК ЧТО ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 8–10-Й МИНУТЕ ЛУЧШЕ СМЕНИТЬ ВИД ЗАНЯТИЙ. САМОЕ ВРЕМЯ РАССКАЗАТЬ АНЕКДОТ, НАЧАТЬ КАКУЮ-ТО АКТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ ДЕМОНСТРАЦИЮ ИЛЛЮСТРАТИВНОГО МАТЕРИАЛА.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЖЕСТЫ, ЧТОБЫ ОЖИВИТЬ РЕЧЬ И ПОДЧЕРКНУТЬ КАКУЮ-ТО МЫСЛЬ, ОДНАКО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ВАША ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ НЕ БЫЛА СЛИШКОМ АКТИВНОЙ ИЛИ ПОСТОЯННОЙ.