

# Урок № 1

## «Страх публичного выступления»

### Что мешает выступать перед публикой?

– Отсутствие навыков и знаний о том, как это делать, об этом нас в институте не обучали. Но в наибольшей степени нам мешает страх.

- Страх публичного выступления находится на 2 месте по классификации уровня страха у людей, перед этим на первом месте находится страх смерти.



**Страх** – это биохимическая реакция вашего организма, в результате которого у вас становится слишком много адреналина в крови.



Именно этот факт объясняет дрожь в ногах и трясучесть в руках, - таким образом, организм выжигает излишки адреналина.



# Небольшая ремарка первого урока:

- Осознайте свой страх

## Методы преодоления:

- ❖ - физическая нагрузка,
- ❖ - подвигайте челюсть,
- ❖ - вообразите шинель,
- ❖ - гимнастика для лица,
- Идите на страх
- Не бойтесь быть смешным



# Урок № 2

## «Цель выступления»

Цель любой деятельности находится за пределами этой деятельности. Научиться выступать перед аудиторией – это не цель, это задача.

Старайтесь как можно больше выступать публично:

- *если проводится собрание – взять слово,*
- *совещание у шефа – выступить и там,*
- *вы на свадьбе – скажите минимум 2 тоста (один на трезвую аудиторию, а следующие потом).*
- **Вам нужно научиться получать удовольствие от публичного выступления.**



# Урок № 3

## «Самонастройка»

- *Необходимо настроить себя на успешное выступление. Проговорите словами внутри себя то, как успешно сейчас вы выступите, как хорошо вас встретит зал, как хорошо вы подготовились к выступлению.*
- *За сутки до речи разговаривайте сами с собой, предвкушая успешное выступление. Разрабатывайте этот навык постоянно.*
- **Всякий раз, когда вы выступаете перед публикой, задавайте себе вопрос: я сейчас пытаюсь выступить перед аудиторией, или я достигаю поставленной цели?**



# Урок № 4

## «Захват аудитории»

- *Выступая перед зрителями, оратор всегда выступает в роли мужчины, а аудитория – в роли женщины, независимо от гендерных пр*



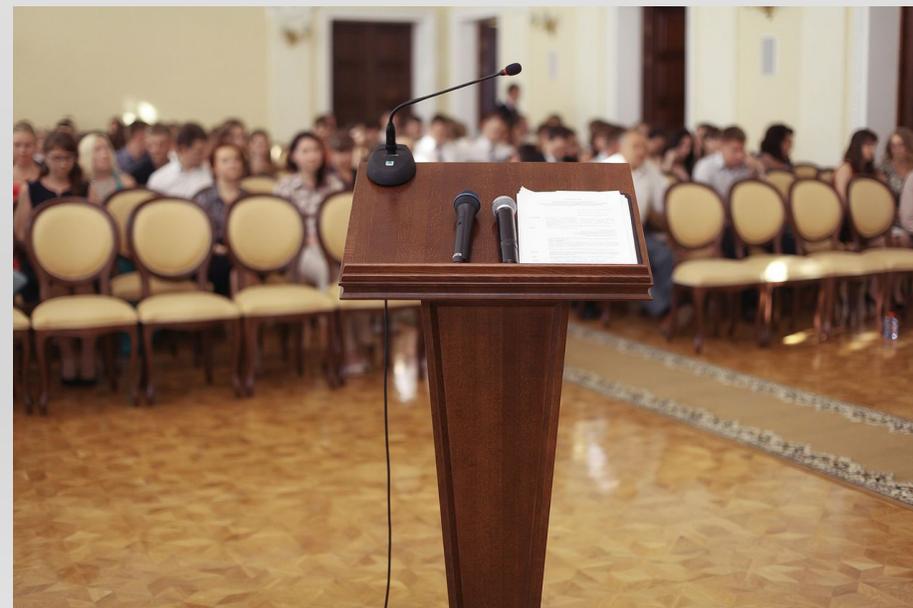
Что в разговоре с женщиной самое главное – это разговор о ней самой. Так и при выступлении заостряйте внимание на аудитории, говорите о том, почему ваша тема выступления так важна им самим. Это помогает сделать аудиторию вашим союзником, и акцентировать всё внимание на вас и вашей речи.



# Урок № 5

## «Композиция»

- **Вступительная часть** – 20% вашего выступления, это разогрев аудитории, создание нужного эмоционального фона.
- **Основная часть** – 60% выступления. Начинаете о проблемах, решение которых вы предложите в кульминации вашего выступления.
- **Заключительная часть** – 20% вашего выступления.



# Урок № 6

## «Факторы воздействия на публику»

Из чего складывается впечатление которое мы оказываем на аудиторию?

- ❖ Что видит человек (60%);
- ❖ От того как мы говорим (30%);
- ❖ От того что мы говорим (10%).

Важно, чтобы перед зрителями была картина(мультимедиа), ведь человек мыслит образами, а не словами.

- ✓ **Глагол визуализации**  
(«Давайте посмотрим, что с этим можно сделать»);
- ✓ **центр тяжести;**
- ✓ **поза оратора;**
- ✓ **Жесты;**
- ✓ **использование визуальных средств;**
- ✓ **двигайтесь, перемещайтесь.**

# урок № 7

## «Привлечение и удержание

## ВНИМАНИЯ»

- С публикой очень важно установить именно зрительный контакт и именно со всеей аудиторией!!!
- Для этого нужно поворачиваться ко всем частям зала.
- «Говорите с каждым!!!»
- Убедитесь что каждый сидящий смотрит вам в глаза, и только тогда начинайте выступление!
- Главный секрет публичного выступления в том чтобы не выступать перед людьми, а говорить с ними.

### Как удержать внимание??

- -контрастные раздражители : зрительный контакт (непривычное движение или изменение темпа голоса)
- - вовлекайте аудиторию( задавайте вопросы, попросите о чем-нибудь)

# Урок № 8

## «Структура выступления»

- 1) «**Дерево**» - самая сложная структура, чтобы удержать внимание (переход с темы на тему, добавление лишнего)
- 2) «**Канат**» - все точно ясно и логично изложено, но нет «изюминки» (неинтересно)
- 3) «**Ступени**» - структура, позволяющая добиваться результата, одно идет за другим.
- Закрепляйтесь!!! (паузы, вопросы, заявление новой темы и т.д.)



# Урок № 9

## «Правило велосипедист»

- Мы формируем воображение окружающих!
- Даже если у нас не очень хорошо получается, необходимо повлиять на впечатление от проделанного.
- Правило велосипедиста – «подскажите аудитории как реагировать»!



# Урок № 10

## «Мелкие важности»

- Треугольник...
- позитив...
- второе лицо...
- не знаете- так и скажите...
- помнят последнее...
- подтолкните...
- вы нам мешаете...

- кто главный...
- когда начинается выступление...
- сила приветствия...
- пиктограммы..
- назовите стереотипы аудитории...
- цикл внимания..(20 минут предел)
- не объясняйте понятное...
- контроль моторики..

