***Домашнее задание 3 Анализ голоса и невербалики***

Сделайте запись своего выступления на выбранную вами тему на 1 минуту (тема должна вас цеплять, зажигать), посмотрите ее и напишите ниже анализ своего голоса и  движений на видео, учитывая следующие рекомендации

* Громкость речи
* Скорость речи
* Голос "зажат"/ свободен (верная вокальная позиция)
* Резонаторы: не используются, используются иногда, используются профессионально
* Полетность звучания: звук направлен внутрь себя / вперед, на аудиторию
* Артикуляция недостаточная/ достаточная / избыточная
* Дикция смазанная / четкая
* Просодические компоненты отсутствуют / присутствуют
* Все ли звуки произносятся четко? Какие - нет?
* Звучание "на горле" или "грудное"
* Голос чистый или с хрипотцой
* Голос для аудитории или для собеседника в курилке
* Положение тела в пространстве

Не вжимаемся в стену, но и не нарушаем личного пространства слушателей первого ряда. Находим оптимальное положение между стеной и первым рядом.

* Ноги – на ширине плеч.

Не смыкаем ноги, но и не ставим их слишком широко (оба варианта трактуются как признак неуверенности – стремление занять слишком мало, либо слишком много места. Исключение – женщины в узких юбках).

* Ноги – ровные, не сгибаем в коленях.

Поза на одной ноге – поза неуверенности/равнодушия. «Врастаем» в пол.

* Соблюдаем правило «Глаза и носки ботинок смотрят в одну сторону».

Если нужно поговорить с разными флангами аудитории, мы делаем переходы: перешли, встали, говорим. А не поворачиваемся только корпусом, не отрывая ног. Во время переходов можно говорить, но не ключевые мысли.

* Избегаем частых переходов.

Манера ходить постоянно отвлекает от сути речи и утомляет.

* Тело – не напряжено, но собрано. Тело не должно быть мягким, как студень.
* Осанка.

Осанка воспринимается как признак уверенного человека и позволяет правильно звучать голосу. У сутулого человека голос идет вниз и звучит некрасиво.

* Руки

Руки на уровне грудной клетки. Раскрыты. Можно смыкать и размыкать, но не держать все-время сомкнутыми. Руки внизу –признак отсутствия интереса спикера к своей теме, руки наверху – жест побуждения («жест полководца»), можно использовать, но не часто, иначе воспринимается как давление.

* Жестикуляция

Жестикуляция должна быть функциональная, руки двигаются в такт речи, помогают описывать предмет речи. Избегаем функциональной жестикуляции – излишней моторики.

* Локти оторваны от тела, руки свободно двигаются от плеч.
* Зрительный контакт.

При работе с небольшими аудиториями (до 100 человек) поддерживаем зрительный контакт с разными слушателями из разных частей зала. Именно вступаем в зрительный контакт, а не просто «бегаем» глазами. При выступлении перед аудиторией более 100 человек, смотрит поверх голов на последние ряды – такой прием позволяет максимально охватить аудиторию.

* Избегаем скрещенных рук, ног, не убираем руки в карманы

Запись и ее анализ пришлите мне в телеграмме