1. **Самая важная информация на курсе была…**

На курсе было много полезных информаций. Но для меня самая важная информация была на курсе - это методы работы со страхами публичных выступлений. Страх публичного выступления – это весьма распространенное, но вполне нормальное явление. Страх — это внутреннее состояние, обусловленное грозящей реальной или предполагаемой опасностью. Психологические факторы часто оказывают большое влияние на презентацию. Таким образом, знание того, как бороться со страхом, помогает нам быть более уверенными и лучше представлять.

1. **Мои сильные стороны как выступающего**

Залогом успешного публичного выступления для меня служит хорошая подготовка. Я обычно должна представить свою презентацию в деталях, нарисовать ее в своем воображении. Входят предварительный осмотр помещения, где будет проходить презентация, ознакомление с составом аудитории и выделение времени на то, чтобы привести себя в надлежащее состояние непосредственно перед мероприятием. Такое планирование поможет избавиться от беспокойства и унять тревогу. Я могу соблюдать временную ограничению. Мне кажется что это значит я уважаю мою аудиторию и их время.

1. **Мои слабые стороны как выступающего**

У меня тихий голос. Я редко изменяю темп, тон. Монотонный голос раздражает аудиторию. Мне трудно связать с аудиторией. Все положительные качества оратора меркнут, если он выступает, глядя в свои заметки, на стену, в потолок и т. д.

У меня не хватила уверенность и уравновешенность. Эти качества оратора иногда трудно развить в себе, но для аудитории они очень важны.

1. **Сравните свое первое и последнее видео по следующим критериям, используя традиционную пятибалльную шкалу**

| **№** | **Критерий** | **Описание** | **Видео 1** | **Видео 2** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Тема и цель выступления | Четко сформулирован и обозначен тезис, который доказывает спикер, четко понятно тема и цель выступления. | - Четко сформулирован и обозначен тезис  - Более четко понятны тема и цель выступления. | Никаких улучшений по сравнению с первым видео нет |
| 2 | Структура выступления | Четко прослеживаются вступление, основная часть, заключение. Грамотно выстроена линия аргументации (аргументы + поддержки). Во вступлении обозначена актуальность, вызван интерес слушателей, в заключении есть четкий призыв / даны рекомендации. | Четко прослеживаются вступление, основная часть, заключение. Аргументы были слабы и неубедительны. | Четко прослеживаются вступление, основная часть, заключение. Аргументы яснее и убедительнее. Но во вступлении не вызван интерес слушателей. |
| 3 | Соответствие выступления ЦА | Аргументы, **внешний вид**, подача соответствуют целевой аудитории, оправданное использование терминологии. | - Аргументы, подача не соответствуют целевой аудитории  - Внешний вид соответствуют целевой аудитории | Аргументы, внешний вид, подача соответствуют целевой аудитории. |
| 4 | Эмоциональность | Эмоциональность лектора (разговор сердцем), искренность, обаяние и привлекательность как спикера (общее впечатление от выступления), наличие побуждающей энергии (мотивации). | Монотонное проговаривание текста без выражения эмоций. Безразличность к теме выступления | Никаких улучшений по сравнению с первым видео нет |
| 5 | Ораторские приемы | Умение справляться с волнением, наличие уместного юмора, позволяющего расположить аудиторию для лучшего усвоения информации. | Отсутствие. | Мало. Смогла справляться с волнением. Использовала цитаты |
| 6 | Работа с залом | Вопросы в зал, получение обратной связи от аудитории, поддержание контакта c залом на протяжении всего выступления. | Почти нет. | Почти нет. |
| 7 | Речь | Отсутствие слов-паразитов, дикция, грамотное построение фраз, «косноязычие», слишком простая или слишком сложная речь. | Отсутствие слов-паразитов, дикция. Речь слишком простая. | Отсутствие слов-паразитов, дикция. |
| 8 | Голос | Громкость, темп (скорость), интонирование (переходы от низкого к высокому). | Громкость : тихо, равномерная скорость, нет интонирования. | Я говорила немного громче, с интонацией хотя мало. |
| 9 | Язык тела | Осанка (ровная), поза (нет защитных поз), положение тела в пространстве (уместное); движения гармоничны, мимика (активная, не напряженная), жестикуляция (достаточная, уместная, иллюстрирует текст), зрительный контакт. | Осанка не уверена и не позволяет правильно звучать голосу. Находила оптимальное положение. Тело – немного напряжено. Руки двигаются в такт речи но не помогают описывать предмет речи. Зрительный контакт: я просто «бегаю» глазами. | Поза более уверенна. Находила оптимальное положение. Более разумные движения рук, зрительный контакт. |
| 10 | Соблюдение тайминга | Время выступления 3 минуты. Допускается выступление в диапазоне 2 минуты 45 секунд – 3 минуты 15 секунд. | Соблюдается таймингом. | Соблюдается таймингом. |
|  | Итог: |  |  |  |

**Основной вывод**

Благодаря этому курсу мне нужно больше практиковаться, чтобы улучшить свои способности к публичным выступлениям.

В будущем уделю внимание на улучшение голоса. Я постараюсь передать свои чувства голосом, чтобы вызвать сочувствие у слушателей.

Мне нужно поработать над умением заставить аудиторию улыбнуться. Правильно и уместно использованный юмор имеет большое значение.