Самая важная информация на курсе была о том, как правильно построить структуру выступления.

Мои сильные стороны как выступающего является осведомленность в различных приёмов для получения более качественного и грамотного выступления, которые лишь нужно больше применять на практике. Поэтому, Моя слабая сторона как выступающего является отсутствие практики настоящих публичных выступлений и следовательно отсутствие хорошей отработки моих знаний о техниках выступлений, от этого нет сильной уверенности в себе.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Критерий** | **Описание** | **оценка видео 1** | **оценка видео 2** | **Обоснование** |
| 1 | Тема и цель выступления | Четко сформулирован и обозначен тезис, который доказывает спикер, четко понятны тема и цель выступления. | 5 | 5 | Всё четко. |
| 2 | Структура выступления | Четко прослеживаются вступление (вызван интерес), основная часть, заключение. Грамотно выстроена линия аргументации (аргументы + поддержки). | 3 | 4 | Во втором видео можно было сказать больше реальных примеров. |
| 3 | Соответствие выступления ЦА | Аргументы, внешний вид, подача соответствуют целевой аудитории, оправданное использование терминологии. | 5 | 5 | Всё четко. |
| 4 | Ораторские приемы | вопросы, метафоры, присоединение, работа с эмоциями, метафора, визуализация, сторителлинг... | 2 | 2 | В обоих видео я неуверенно подою информацию, рассказываю неэмоционально, без использования метафор, визуализации. Во втором присутствует и первом видео присутствует сторителлинг. |
| 5 | Речь | Отсутствие слов-паразитов, дикция, грамотное построение фраз, «косноязычие», слишком простая или слишком сложная речь. | 2 | 2 | Слова-паразиты отсутствуют, однако мне не нравится построение фраз и в целом реч в обоих видео, так как стоило потратить больше времени и попыток на подготовку. |
| 6 | Голос | Громкость, темп (скорость), интонирование (переходы от низкого к высокому). | 3 | 3 | Темп спокойный, но хотелось бы научиться рассказывать быстрее |
| 7 | 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. | 3 | 4 | В первом видео я еще не знал о жестикуляции и положении тела в пространстве, поэтому в нем заметны защитные позы и скованность в жестикуляции. Во втором уже лучше, но можно не идеально. |
| 8 | Соблюдение тайминга | Время выступления 4 минуты. Допускается выступление в диапазоне 3 минуты 45 секунд – 4 минут 15 секунд. | 5 | 4 | Во втором видео получилось немного дольше 4 минут 15 секунд. |
|  | Итог: |  | 28 | 29 | Хоть и по баллам я не сильно спрогрессировал, однако могу с уверенностью сказать, что узнал в данном курсе множество полезных знаний о техниках выступлений. |

В будущем хочу уделить внимание голосу и уверенному положению тела при выступлении, а также грамотности речи. Самое главное это набираться опыта, ведь мастерство в таких вещах приходит только с практикой.