Болорболд Аригуун, P3211, 372799

Ссылка на видео: https://drive.google.com/file/d/1h5eNhzMzFnjB2ioalUDvLpK67QMoZh11/view?usp=sharing

Посмотрите запись и сделайте письменный анализ а) своего голоса и б) языка тела на видео:

1. Анализ голоса делаем по следующим параметрам:

* Громкость речи: Достаточно громко, но надо больше ориентироваться на аудиторию;
* Скорость речи: приемлемо, чуть быстрее среднего по моему мнению;
* Есть ли интонирование, паузирование: интонирование минимальное, один из моих главных косяков. Паузирования были (чтобы я мог подобрать более корректные фразы);
* Артикуляция недостаточная / достаточная / избыточная: достаточная, но для выступления в большом зале недостаточно (опять же, по моему мнению);
* Дикция смазанная / четкая: довольно чёткая, не могу придираться к этому;
* Все ли звуки произносятся четко? Какие - нет?: Почти все звуки произносятся четко. Остальные — недопроизношение;
* Звучание "на горле" или "грудное": по ощущению кажется на горле, я понимаю, что при грудном звучании человек звучит более авторитетным (ещё один косяк);
* Голос "зажат"/ свободен (верная вокальная позиция): довольно свободная, но это возможно благодаря тому, что при выступлении в своём комнате нет никакого давления со стороны аудитории;
* Полетность звучания: звук направлен внутрь себя / вперед, на аудиторию: по моему ощущению — внутрь себя, но при повторном смотрении видео звук направлен вперед;
* Голос чистый или с сипотцой: думаю, что на выступлении уровня университетских конференции хватит.
* Голос для аудитории или «для собеседника в курилке»: я обычно разговариваю на совсем ином интонации. Можно убедиться в этом исходя из реакции моих соседей.

1. Анализ языка тела делаем по параметрам из чек-листа по невербалике:

ПРАВИЛЬНО:

* + - 1. 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. ✅
      2. 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). ✅
      3. Ноги – ровные, не сгибаем в коленях. Поза на одной ноге – поза неуверенности / равнодушия. «Врастаем» в пол. ✅
      4. 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. ✅
      5. Избегаем частых переходов. Манера ходить постоянно отвлекает от сути речи и утомляет. ✅
      6. Тело – не напряжено, но собрано. Тело не должно быть мягким, как студень. ✅
      7. Осанка – воспринимается как признак уверенного человека и позволяет правильно звучать голосу. У сутулого человека голос идет вниз и звучит некрасиво. Упражнение на тренировку осанки «Стойка морского пехотинца»: встаем к стене, прижимаем пятки, ягодицы, лопатки, затылок. Стоим сколько можем. Начинаем хотя бы с минуты. Увеличиваем. Делаем каждое утро. ✅
      8. 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. ✅
      9. Жестикуляция – функциональная, руки двигаются в такт речи, помогают описывать предмет речи. Избегаем нефункциональной жестикуляции – излишней моторики. ✅
      10. Локти оторваны от тела, руки свободно двигаются от плеч. ✅
      11. 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, смотрим поверх голов на последние ряды – такой прием позволяет максимально охватить аудиторию. ✅
      12. Избегаем скрещенных рук, ног, не убираем руки в карманы. ✅