*Болорболд Аригуун, P3211, ПИиКТ, 372799, ТПВ 6.2*

**Рефлективное эссе по итогам курса**

1. **Самой важной информацией на курсе являлась** темы «Невербальные действия» и «Ответы на вопросы». Именно эти темы способствовали вскрытию моих главных уязвимостей как выступающего. Кроме того, другие темы помогали мне конкретизировать те знания, которых я получил путем пробы и ошибок.
2. **Мои сильные стороны как выступающего:**
3. Почти не чувствую страх выступающего (это связано с моим опытом)
4. Тщательная подготовка; наличие планирования
5. Богатый словарный запас
6. Навык добавления авторских фишек
7. **Мои слабые стороны как выступающего:**
8. Аллергия к зрительному контакту (даже в повседневной жизни это так)
9. Дикция иногда хромает
10. Жестикуляция
11. Неэффективный процесс ответа к вопросам
12. **Сравните свое первое и последнее видео по следующим критериям, используя традиционную пятибалльную шкалу:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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. | 4 | 5 | В обеих видео были понятны и сформулированы тема и цель выступления, однако выступление в первом имело информативный характер, что не являлся подходящим для нашего курса. Во втором видео я доработал над темой и теперь он более хорошо подстроена. |
| 2 | Структура выступления | Четко прослеживаются вступление (вызван интерес), основная часть, заключение. Грамотно выстроена линия аргументации (аргументы + поддержки). | 4 | 5 | В первом видео структура имела хоть какой-то фундамент, но не являлась достаточно четкой: я не мог быть лаконичным для донесения мысли. Теперь все было проработано, аргументы подкреплены логиками и примерами, а заключение подвело итоги и закрепило основную мысль. |
| 3 | Соответствие выступления ЦА | Аргументы, внешний вид, подача соответствуют целевой аудитории, оправданное использование терминологии. | 3 | 5 | В первом видео я сказал, что выступление является для тех, кто хоть раз потрогал компьютер. Исходя из терминологии (и не только) я убедился, что выступление на самом деле далеко не для всех, поэтому сужение ЦА больше подошло для моего случая. |
| 4 | Ораторские приемы | Вопросы, метафоры, присоединение, работа с эмоциями, метафора, визуализация, сторителлинг… | 3 | 4 | В первом видео я мало использовал ораторские приемы, так как я тогда был мало знаком с этими. Теперь, буквально вооруженный арсеналом, я попытался их использовать как можно чаще, хотя это не был слишком удачным. |
| 5 | Речь | Отсутствие слов-паразитов, дикция, грамотное построение фраз, «косноязычие», слишком простая или слишком сложная речь. | 4 | 4 | К сожалению, здесь не наблюдалось особого улучшения. Дикция не сильно улучшилась, а другие аспекты критерия так и остались (на лучшей стороне). |
| 6 | Голос | Громкость, темп (скорость), интонирование (переходы от низкого к высокому). | 3 | 5 | В первом видео мой голос был довольно монотонным по сравнению с повседневной жизнью. После проработки над этим мой голос стал более живым, что точно не позволит зрителю скучиться. Также я решил увеличить темп речи, ибо тогда тоже не позволит скукоту иметь место. |
| 7 | Язык тела | Осанка (ровная), поза (нет защитных поз), положение тела в пространстве (уместное); 2 4 В первом видео у меня были как закрытая поза, плохая осанка, так и нефункциональные движения, что могло бы помешать движения гармоничны, мимика (активная, не напряженная), жестикуляция (достаточная, уместная, иллюстрирует текст), зрительный контакт. | 4 | 5 | В первом видео я не совсем осознал что делать с моим телом; он находился в состоянии автопилота. После прохождения курса я старался сопровождать вербалику невербаликой для более яркого выражения мыслей и для большей интерактивности с аудиторией. |
| 8 | Соблюдение тайминга | Время выступления 2–3 мин для первого видео и 5 мин для второго видео. | 5 | 5 | В обоих видео я смог уложиться в отведённое время. Это важно для поддержания внимания аудитории и соблюдения регламента выступлений. |
|  | Итог: |  | 30/40 | 38/40 |  |

**Основной вывод за курс:** я значительно улучшил свои навыки выступления, научился лучше ответить на вопросы, более осознанно использовать невербалику и увереннее устанавливать зрительные контакты.

**В будущем уделю внимание на** развитие речи, так как это вечно улучшается и оно не самый сильный для человека, разговаривающий по русскому уже пятнадцатый год подряд.

**Мне нужно поработать над** зрительным контактом, найду истинную причину моей боязни от него.

**Я благодарен всем** за предоставленную возможность развиваться и улучшать свои навыки публичных выступлений, конструктивную обратную связь, которая помогла мне расти, и вовлеченность всех в учебный процесс.

*Обращаю внимание на то, что моя тема является профессиональной.*