



КОНСПЕКТ

**Скорость речи и паузы:
как перестать тараторить
и говорить так, чтобы вас слушали**

ГОЛОС МОЖЕТ 7.0

Скорость речи и паузы: как перестать тараторить и говорить так, чтобы вас слушали

Конспект урока

Темп речи всегда индивидуален, и зависит он от нескольких факторов:

Состояние в моменте. Когда вы возбуждены, когда энергия льется через край, ваша речь становится быстрее. Если это происходит непостоянно, ничего страшного. Но когда вы все время говорите в высоком темпе, это «съедает» качество доносимой информации.

Психотип. К примеру, человек спокойный, медленный, размеренный даже в состоянии стресса будет говорить небыстро. В крайнем случае – более напряженно, чем обычно.

Ситуация. Определенные условия будут стимулировать вас использовать тот или иной темп и уместать определенное количество слов, звуков, слов-паразитов в минуту.

Аудитория. Подстраиваясь под людей, которые вас слушают, вы будете корректировать рисунок вашей речи.

Есть ли идеальная скорость речи? Нет! Каждый раз готовясь к встрече с новой аудиторией, вы будете адаптировать под нее себя, свою лексику, подачу, жесты и темп речи.

В зависимости от качества информации и от глубины, на которую вы хотите погрузиться, общаясь с аудиторией, вы будете подавать данные в высоком или низком темпе.

В высоком темпе нам сложнее управлять собой, диалогом и удерживать связь с аудиторией. И очень важно новый контент вносить на низкой скорости, чтобы люди углубились и поняли детали.

Чем быстрее вы говорите, тем менее четко получается. А когда замедляетесь – становитесь более четкими. При низком темпе речи мысль растекается, нет внутренней динамики.

Есть несколько упражнений, которые помогут вам поймать ощущение того, что вы можете говорить медленнее, четче, при этом не теряя канвы истории или сюжета вашего вступления.
Все, что вам понадобится – любой текст:

1. Читайте текст вслух, сохраняя паузы после каждого слова. При этом длина паузы должна равняться продолжительности слова, после которого она идет. Для этого вам нужно произнести слово вслух, а затем еще раз проговорить его про себя.
2. Читайте текст и после каждого слова вставляйте другое, которого в тексте нет и быть не может (придумайте, возьмите из окружающей действительности).

Особое внимание стоит уделить паузам. Не нужно их бояться! Пауза необходима нам как предвестник чего-то очень важного. В то время как без пауз вся информация сливается в непрерывный поток. Но суть в том, что в реальном разговоре пауза может не соответствовать знаку препинания. Она может быть там, где решите вы. Употребляйте паузы, не бойтесь их. Используйте это как инструмент, который помогает вам быть более понятным.