

Публичные выступления



Правила успешного публичного выступления.

- Подготовка речи.
- «Требуется более трех недель, чтобы подготовить хорошую короткую речь экспромтом».

Марк Твен

- **Важно:** все хорошие импровизации тщательно готовятся заранее.

Создаем скелет будущего публичного выступления.

- •Определите мотивацию слушания людьми вашего выступления. Для чего это им нужно? Что полезного или интересного они узнают для себя?
- •Выделите главную идею вашей речи.
- •Выделите подзаголовки, разделив вашу идею на несколько составных частей.
- •Определите ключевые слова, которые вы повторите несколько раз, чтобы присутствуют лучше запомнили, о чем вы им рассказываете.
- •Тщательно продумайте план и структуру будущей речи. Она должна включать введение, основную часть и выводы (окончание)

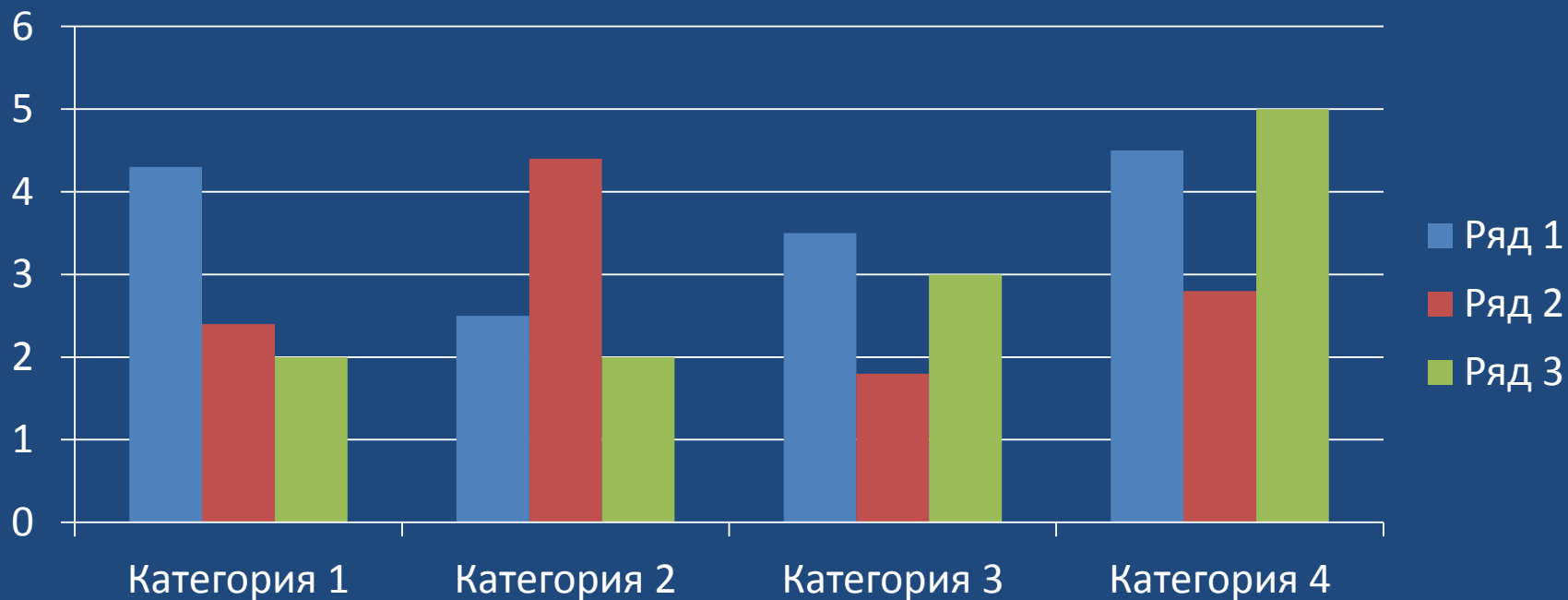
А теперь начинаем на "Скелет"
наращивать "мясо и мускулы".



- Найдите яркие примеры «из жизни», из истории, литературы, которые используете в



- Подготовьте необходимые схемы, иллюстрации, графики для зрительного закрепления информации.



Вопросы к залу!!!!

- •Определите момент в ходе выступления, когда вы обратитесь к аудитории с каким-то вопросом, с просьбой что-то назвать, пересчитать — это поможет присутствующим сконцентрировать свое внимание на обсуждении темы и значительно повысит эффективность восприятия вашего материала.

Надо ли писать текст для выступления?

Надо!!!

Когда речь подготовлена, ее основные положения или тезисы лучше записать на небольшие карточки. Расположите их последовательно. Такими карточками очень удобно пользоваться во время выступления

Важно: Напишите полный текст. Особое внимание уделите его началу и окончанию.

Вступление в речь!!!

- аудитория уже только по вступлению, очень быстро составит впечатление о вас, и это впечатление будет доминировать на протяжении всего выступления.
- Если во вступительной части допустить ошибки, их тяжело будет исправить.
- Важно с самого начала заинтересовать публику удачностью вашего первого выстрела

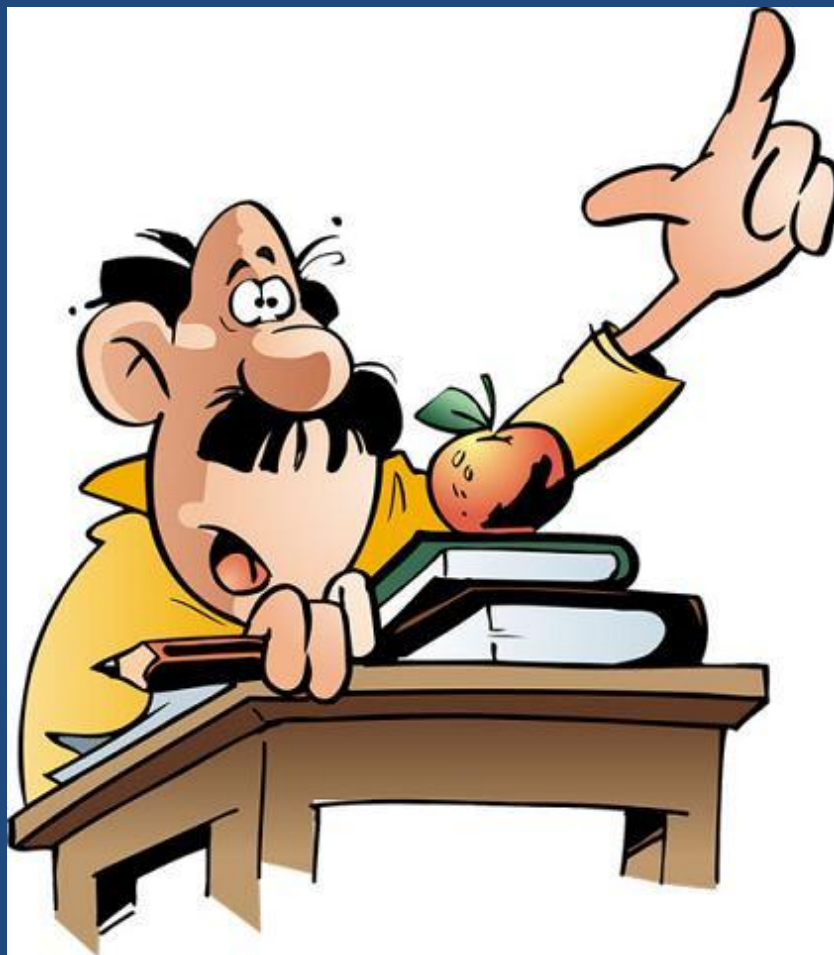
Как заинтересовать аудиторию с первого выстрела?

- Можно использовать какую-либо остроумную шутку,
- рассказать интересный факт
- вспомнить выдающееся историческое событие, обязательно связывая их с темой выступления.

Заключительная часть публичного выступления предусматривает подведение итогов.

- ❖ напомнить ключевые проблемы, затронутые в речи,
- ❖ повторить все основные идеи.
- ❖ эмоциональность, выразительностью, не только вызовет аплодисменты слушателей, но и превратит их в ваших приверженцев.

«Краткость — сестра таланта». Чехов.



Самая благоприятная скорость для восприятия???

Приблизительно 100 слов за минуту.

При планировании выступления обязательно учитывайте время, которое нужно будет потратить для ответов на вопросы.

Внимательно слушать и
воспринимать ваши идеи публика
может только ограниченный срок.
Сколько времени?

Обычно не более 15-20 минут,
потом внимание аудитории
начинает слабеть

Узнайте заранее

- ❖ перед кем вам придется выступать:
численность аудитории,
- ❖ ее интересы,
- ❖ взгляды,
- ❖ чего она ждет от оратора,
- ❖ какую реакцию необходимо получить от нее.

Я умнее и знаю больше своей аудитории!!!

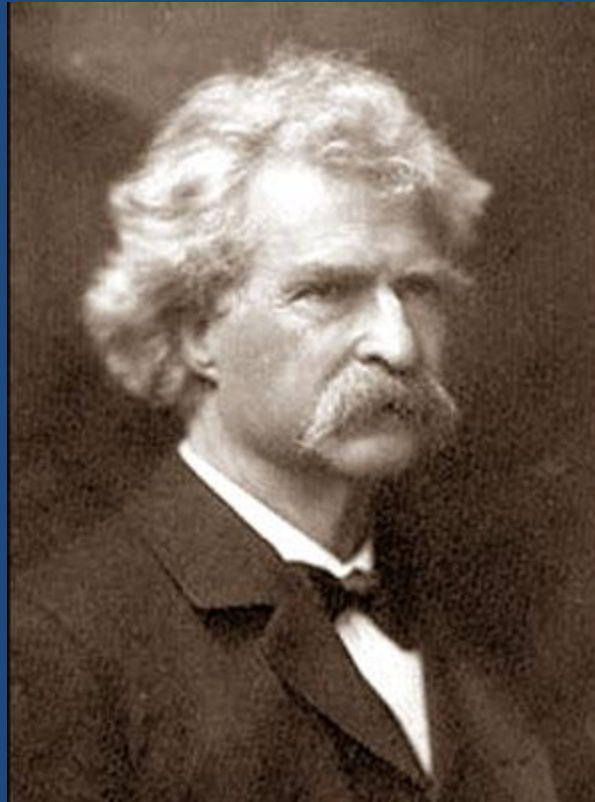
- Нужно находиться на одном культурном уровне с аудиторией, общаться на ее языке, только в этом случае можно рассчитывать на установление психологического контакта между оратором и слушателями.

Место выступления.



«Успокойтесь, ведь публика все
равно от вас ничего не ожидает».

Марк Твен



страхи оратора

страх	решение
Боязнь умолкнуть или встать в ступор	
Страх недостатка знаний	
Страх общего неловкого молчания	
Страх потерять концентрацию	
Потеря внимания группы	
Боязнь выглядеть глупо	
Потеря информации	
Боязнь сложного участника	

Приемы быстрого отдыха

- 1. Релаксация- дыхательная гимнастика(вдох и медленный выдох)
- Ступор— вдох и резкий выдох (активация)-1 мин
- «Мысленное путешествие»-обесценивание
- Гимнастика для плеч
- Житейские мудрости- рефрейминг
- индивидуальный

Вербальные приемы подстройки к собеседнику

АГА, УГУ

Вопрос-утверждение(вы говорите об этом городе)

Повторение фразы дословно(лучше записать)

- Парафраз(переформулирование-правильно ли я вас поняла)?

Как привлечь внимание в публичном выступлении?

- Зрительный контакт
- Риторические вопросы(самому себе)
- Вопросно-ответный прием
- Переход от монолога к диалогу
- Создание проблемной ситуации
- Опора на личный опыт
- Показ практической значимости информации
- Использование юмора
- Краткое отступление от темы
- Пауза
- Тихий голос
- Личные местоимения- я . Вы, мы с вами

Особенности голоса и речи

- Темп
- Тембр
- Выразительность
- Чистота
- Точность
- Понятность
- Содержательность
- Богатство и разнообразие

Невербальный портрет публичного человека

- ❖ Жесты
- ❖ Мимика
- ❖ Поза.осанка
- ❖ Голос
- ❖ Контакт глаз

жесты

можно	нельзя
Открытые- формула установления контакта	Все жесты у лица
Жесты- иллюстраторы	Не показывать запястье
Жесты подкрепляющие	Страхивать «крокодильчиков», ТЕРЕБИТЬ

МИМИКА

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
УЛЫБКА-ПОЛУУЛЫБКА	ПРИЩУРЕННЫЕ ГЛАЗА
КОНГРУЭНТНОСТЬ	НАХМУРЕННЫЕ БРОВИ

ПОЗА

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
<ul style="list-style-type: none">1. ПРЯМАЯ СПИНА2. 2. Сидеть на середине стула, а не на кончике или глубоко3. 3. открытая4. 4. Нет напряжению	<ul style="list-style-type: none">1. Не растекаться

ГОЛОС

1. слышный	
2. Эмционально окрашенный	

Контакт глаз

МОЖНО	нельзя
Контакт глаз. Но не более 40 сек.	<ol style="list-style-type: none">1. Отсутствие глаз2. Жертва3. Стреляние глаз4. Агрессивный взгляд, более 40 сек.

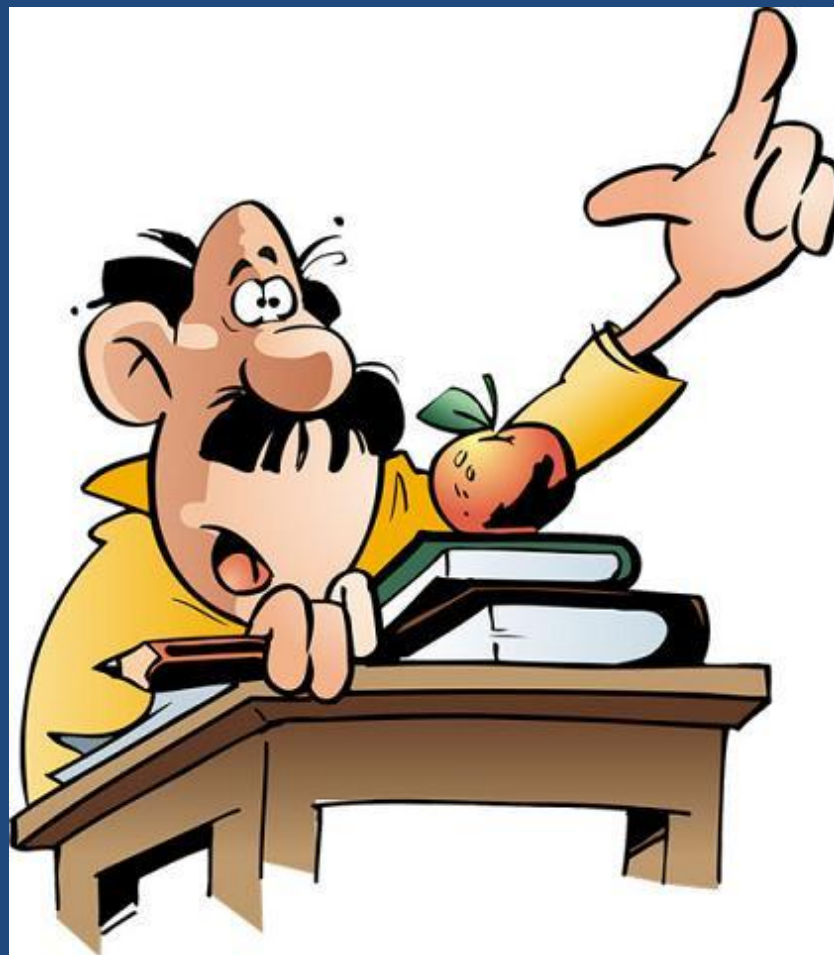
Мы с тобой одной крови, ты и я!

- Лучше настроить себя так, будто бы вы в первую очередь сами себе хотите рассказать что-то интересное, одновременно ознакомив с ним и всех присутствующих.

Если вы работаете с трибуны.

- Изучите помещение, чтобы установить, с какой стороны будут смотреть на вас слушатели.
- Учитывайте свой рост. Необходимо проверить, все ли смогут вас видеть. Если нужно говорить за трибуной, то при невысоком росте позаботьтесь о том, чтобы под трибуну поместили крепкую подставку.
- **ВАЖНО:** Оратор должен быть виден по грудь.

Если вы сидите!!!



Нельзя!!!

- нельзя сутулиться и класть на стол руки;
- сидеть в кресле и опираться на подлокотники и спинку,
- забрасывать ногу на ногу,
- сцеплять руки на коленях

Можно и нужно!!!

- сидеть на краю кресла,
- немного наклонившись вперед с отодвинутыми слегка назад ногами и прижатыми к полу пятками;
- сидеть прямо, свободно, излучая открытость и доброжелательность;
- смотреть людям в глаза,
- следить за их эмоциями, жестами и мимикой,
- всем своим видом демонстрировать заботу и понимание.

Одежда.Имидж.



~~«Как оно на мне сидит?»~~

- Одевайте те вещи, в которых вы чувствуете себя комфортно, которые не отвлекают вас своим неудобством.
- Заранее создайте идею имиджа и неукоснительно продвигайте ее, через подвижный и неподвижный имидж

Официальное публичное выступление

МУЖЧИНАМ:

средне-темный костюм,
белую или цвета слоновьей кости неузкую рубашку
элегантный выразительный галстук.

Галстук:

не яркого рисунка, чтобы не отвлекать внимание от лица
не должен быть одноцветным.

ЛУЧШЕ: галстуки из матовой ткани, темно-синего цвета, цвета
красного вина, бордо с едва заметным рисунком.

Длина галстука должны быть такой, чтобы ее конец едва
прикрывал пряжку на поясном ремне.

Правильно!

- Если ваш пиджак имеет две пуговицы, нужно застегнуть лишь верхнюю, если три — только среднюю.
- Если нет очень большой необходимости,
- не стоит одевать очки при публичном выступлении, ювелирные украшения также не нужны.

Женщина-оратор

- Одежда должна иметь длинный рукав,
- Длина юбки — средняя (к середине колена),
- Юбка не должна быть слишком узкой.
- .Избегать ярких массивных украшений.
- Обувь лучше всего темных цветов с незаметными или однотонными бантами;
- чулки одинакового с обувью цвета.
- Очки должны иметь простой дизайн и оправу под цвет волос.

Секреты успешного публичного выступления.



Походка

- Когда вы заходите в аудиторию, двигайтесь уверенно, не семените и не делайте суетливых движений.
- Идите своей обычной походкой, этим вы убедите присутствующих, что вы не волнуетесь и никуда не спешите

Улыбка

- Когда вас представили, поднимитесь, обязательно подарите залу легкую улыбку и войдите в непосредственный зрительный контакт с аудиторией.

работа с пространством

- Внимательно осмотрите зал, присмотритесь ко всей аудитории.
- Остановитесь взглядом на нескольких из присутствующих, (якоря-зрительные точки опоры)
- Пройдитесь взглядом по всему пространству зала — слева направо, от первого к последнему ряду.
- Затем снова переведите свой взгляд на передние места.
- Почему? Их всегда занимают заинтересованные люди.

пауза- психологическая подготовка себя и аудитории.

- не спешите сразу же начинать говорить.
Обязательно сделайте паузу.
- Можете воспользоваться любой
возможностью — попросите стакан воды,
разложите бумаги, что-то передвиньте.

Воспринимайте философски любые неожиданности и неловкости

- Поломку микрофона, падение на пол стакана с водой, внезапную паузу и т.п.
- Лучше всего реагировать на это с юмором, обыграть в выгодном для себя ключе.

И в заключение, я хочу напомнить....

- Завершая речь необходимо посмотреть в глаза слушателям и сказать что-нибудь приятное, продемонстрировав свое удовлетворение от общения с аудиторией. Такой позитивный информационный импульс в финале останется в памяти людей, в их восприятии вашего публичного выступления

Помните: слова — это картинки в голове!

- Недаром в древности учителя риторики говорили своим ученикам: «Расскажи мне так, чтобы я это увидел!».
- Если вы хотите создать позитивный настрой, тогда вместо «это не плохо», скажите «это хорошо».

Придумайте свое, оригинальное начало для выступления перед теми, кого вы хотели бы увлечь идеей.

- Франсуа де Ларошфуко (1613-1680)
- Мы редко до конца понимаем, чего мы в действительности хотим.
- Наш ум ленивее, чем тело.
- Говорить всего труднее как раз тогда, когда стыдно молчать.
- Блез Паскаль (1623-1662)

запомните: лучше всего закончить
свое выступление на минуту
раньше, чем на десять секунд



задание

- пожалуйста, продолжите ряд плохих начал. Выпишите их, запомните и постарайтесь избегать.
- Типа:
- Я хочу начать свое выступление... (Вы уже начали, вот и говорите сразу по существу.)
- — Мне хочется сказать вам... (Хочется, так и говорите, тем более что уже начали говорить.)
- — Я очень волнуюсь, мне трудно говорить...

Упражнение

- Обычное здравствуйте можно произнести с сотней оттенков по интонации:
- скороговоркой и с подтекстом: ах, отстаньте;
- мягко и спокойно: вы здесь — это отлично;
- так радостно, как будто вы всю жизнь просто мечтали увидеть человека, которого встретили;
- Начнем?