

Рефлексивное эссе по итогам курса

1. Самая важная информация на курсе была для меня по темам «Работа со страхами» и «Анализ голоса». Я узнал много нового, лучше понял себя, научился бороться со страхами и управлять своим голосом. Кроме того, другие темы курса дали мне полезные сведения о том, как эффективно структурировать и аргументировать своё выступление, а также повышать вовлеченность аудитории.

2. Мои сильные стороны как выступающего:

1. Страх выступления мало проявляется.
2. Скрупулезная подготовка к выступлению.
3. Общительность и открытость перед любой публикой.
4. Богатый словарный запас.

3. Мои слабые стороны как выступающего:

1. Я часто боюсь забыть многие моменты выступления и из-за этого могу нервничать.
2. Забываю поддерживать зрительный контакт с аудиторией.
3. В ходе выступления дикция становится менее четкой, а голос более тихим.
4. Регулярно замечаю лишнюю и неэффективную жестикуляцию.

4. 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 первом видео были понятны и сформулированы тема и цель выступления, однако тезис был сформулирован не так ясно, что могло затруднить понимание аудиторией. Во втором видео я уделил больше внимания

					формулировке тезиса и цели выступления, что сделало их более очевидными для слушателей.
2	Структура выступления	Четко прослеживаются вступление (вызван интерес), основная часть, заключение. Грамотно выстроена линия аргументации (аргументы + поддержки).	3	4	В первом видео структура была недостаточно чёткой: вступление было коротким и не особо привлекающим внимание, аргументы были представлены, но не всегда логично выстроены. Во втором видео структура была лучше проработана: вступление привлекало внимание, аргументы были логично расположены и подкреплены примерами, а заключение подвело итоги и закрепило основную мысль.
3	Соответствие выступления ЦА	Аргументы, внешний вид, подача соответствуют целевой аудитории, оправданное использование терминологии.	4	5	В обоих видео я старался соответствовать целевой аудитории по выбору аргументов и внешнему виду. Однако во втором видео я уделил больше внимания терминологии и её объяснению, что сделало выступление более понятным для слушателей с разным уровнем подготовки.
4	Ораторские приемы	Вопросы, метафоры, присоединение, работа с	2	4	В первом видео я почти не использовал ораторские приёмы, что делало выступление

		эмоциями, метафора, визуализация, сторителлинг...			монотонным. Во втором видео я использовал жесты для иллюстрации своих слов и постарался добавить эмоциональных акцентов, живых примеров и сторителлинга, что сделало речь более интересной для аудитории.
5	Речь	Отсутствие слов-паразитов, дикция, грамотное построение фраз, «косноязычие», слишком простая или слишком сложная речь.	3	4	В первом видео моя речь была достаточно проработанной, но временами я говорил слишком невнятно или использовал сложные фразы, в которых запинался. Во втором видео я старался говорить медленнее и понятнее.
6	Голос	Громкость, темп (скорость), интонирование (переходы от низкого к высокому).	1	3	В первом видео мой голос был несколько однотонным, тихим и не направленным на аудиторию. Во втором видео голос звучал более уверенно и разнообразно благодаря речевым упражнениям, выполненным перед записью видео. Я старался менять интонацию и темп речи, чтобы удерживать внимание слушателей.
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.			взаимодействию с аудиторией. Во втором видео я старался не забывать о зрительном контакте с аудиторией и использовать жестикуляцию для поддержки своих слов, что сделало бы выступление более убедительным и вовлекающим, однако иногда все же забывал об этом.
8	Соблюдение тайминга	Время выступления 2–3 мин для первого видео и 5 мин для второго видео.	4	5	В обоих видео я уложился в отведённое время. Это важно для поддержания внимания аудитории и соблюдения регламента выступлений.
	Итог:		23/40	34/40	

Основной вывод за курс: я значительно улучшил свои навыки выступления, научился лучше структурировать свои аргументы, более уверенно использовать ораторские приёмы и эффективнее использовать слайды.

В будущем уделю внимание на развитие речи и постановку голоса, чтобы сделать речь более динамичной и выразительной, а также на улучшение жестикуляции и устранение нефункциональных движений.

Мне нужно поработать над улучшением интонирования и уверенности в голосе, а также на постоянном поддержании зрительного контакта.

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

** Претендую на 3 дополнительных балла за профессиональную тему.*