*Барсуков Максим*, P3215, ИСУ 367081, *ТПВ* ***6.2***

**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 эмоциями, метафора, визуализация, сторителлинг... | 2 | 4 | В первом видео я почти не использовал ораторские приёмы, что делало выступление 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); движения гармоничны, мимика (активная, не напряженная), жестикуляция (достаточная, уместная, иллюстрирует текст), зрительный контакт. | 2 | 4 | В первом видео у меня были как закрытая поза, плохая осанка, так и нефункциональные движения, что могло бы помешать 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.*