Рефлексивное эссе-анализ по итогам курса  
«Техники публичных выступлений»

Курс «Техники публичных выступлений» оказался невероятно полезным и многогранным. Самой важной информацией на курсе для меня стала тема small talk и вступительного интерактива с аудиторией, когда можно обсудить со зрителями обстановку в помещение, погоду на улице или задать им вопрос по теме выступления, чтобы понять, как дальше строить выступление. Также я осознал, что успешное выступление лучше начинать с захватывающего вступления и завершать сильным заключением, чтобы остаться в памяти слушателей. Особенно запомнилась идея о необходимости тезиса или брошенной фразы, которая будет доказываться или опровергаться на протяжении всей речи. Еще одна важная находка – принципы управления вниманием аудитории. Приемы, такие как использование метафор, цитат и афоризмов — незаменимые для поддержания интереса и вовлечения слушателей.

В течение курса я заметил значительный прогресс в своих навыках публичного выступления. В начале мне было сложно структурировать свои мысли и, несмотря на харизму и внешнюю невозмутимость, внутренне я чувствовал скованность и растерянность. Однако, регулярные практические занятия и анализ успешных примеров помогли мне улучшить свои выступления. Я научился чётко формулировать цели и задачи, которые я достигаю своими выступлениями, и учитывать особенности целевой аудитории, чтобы знать, на что рассчитывать от зрителей. Также, благодаря упражнениям на преодоление страхов и снятие барьеров, я стал более уверенным и спокойным на сцене. Ещё нашёл полезным для себя несколько советов по подготовке презентаций в PowerPoint и применил их на практике.

Среди моих сильных сторон как выступающего можно отметить умение управлять вниманием аудитории и активную невербалику — я в целом выгляжу убедительным и аудитория понимает мысли, которые я хочу донести. Также отмечу способность адаптироваться к аудитории. Я стараюсь понять её потребности и интересы и пользуюсь этим для того, чтобы точно попадать в каждого зрителя.

Однако, у меня есть и слабые стороны. Одной из них является страх перед форс-мажорными ситуациями. Я до сих пор не всегда уверен в своих силах при неожиданных вопросах или технических сбоях. Ещё одной проблемой является чрезмерное использование сложной терминологии, что иногда делает мои выступления трудными для восприятия широкой аудиторией. И я всё ещё работаю над устранением слов-паразитов.

Основной вывод, который я сделал по итогам курса, заключается в том, что успешное публичное выступление – это результат комплексной подготовки и осознания множества факторов, влияющих на восприятие аудитории. Важно не только то, что вы говорите, но и как вы это делаете: язык тела, голос, невербальная коммуникация играют ключевую роль в создании положительного впечатления. И важно не только то, что слышат зрители, но и то, что они видят.

В будущем я планирую уделять больше внимания взаимодействию с аудиторией. Также я намерен развивать навыки самопрезентации и умение кратко и ясно представлять свои идеи. Также мне нужно поработать над устранением страха перед неожиданностями и слов-паразитов. Я собираюсь использовать техники, изученные на курсе, такие как методики подготовки к форс-мажорам, упражнения по борьбе с волнением, elevator pitch. Эти умения помогут мне более уверенно представлять себя и свои идеи в различных профессиональных и личных ситуациях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Критерий | оценка видео 1 | оценка видео 2 | Обоснование |
| 1 | Тема и цель выступления | 3 | 5 | Мне кажется, с подводкой к теме во втором видео лучше, поэтому гораздо лучше понимается, почему я говорю именно на эту тему |
| 2 | Структура выступления | 5 | 5 | В целом структура не изменилась и она прослеживается в обоих выступлениях. |
| 3 | Соответствие выступления ЦА | 3 | 5 | Наблюдается большая ориентированность на ЦА |
| 4 | Ораторские приемы | 4 | 4.5 | За вопрос в аудиторию полбалла накину. Но есть к чему стремиться. |
| 5 | Речь | 5 | 4.5 | Думаю, в первый раз было лучше. Возможно, сказывается сумбур в моей жизни — я не совсем был готов к съёмке видео. |
| 6 | Голос | 5 | 5 | На мой взгляд, ничего не изменилось, я всё так же хорош :) |
| 7 | Язык тела | 5 | 4 | Защитная поза имеется по сравнению с первым видео, поэтому стоит над этим поработать. |
| 8 | Соблюдение тайминга | 3 | 4 | Первое видео на 3 минуты, второе на 3:45. Лучше, но всё ещё не вписывается в тайминги. |
|  | Итог: | 33 | 37 | Стало лучше! Это хорошо, но перед мной ещё 3 балла, а значит есть к чему стремиться и есть с чем поработать! |