



ген 5

УЧИМСЯ ВЫСТУПАТЬ ПУБЛИЧНО

- блогерам
- школьникам
- студентам
- ораторам
- и многим другим



В нашей жизни встречаются только две вещи: то, чего мы страстно хотим, и то, чего мы страшно боимся.

Все мы с вами разные, кто-то с детства озорной и веселый смельчак, а кто-то более застенчив. А значит у первых страх отсутствует, у вторых наоборот он есть.

Ораторами не рождаются, ими становятся, приобретая навыки и практикуя их.

Страх и неумение могут лишить нас как и замечательных шансов, так и сделать вашу жизнь лучше и интереснее. Всех в первую очередь интересует, как избавиться от страха. И никто из вас не подозревает, что, выступая публично, можно испытывать удовольствие. Ведь это самое главное, удовольствие от выступления перед публикой. Зная, что ты интересен зрителю, приносишь ему пользу, испытывая тесную связь со слушателем, вот это и есть тот кайф и наслаждение. Где бы вы не выступали на собрании, свадьбе, концерте, пресс-конференции, по телевидению и по радио, в школе, с трибуны или ютуб канала, с места, стоя, сидя...Разве это сложно? Сначала практика и только практика, а

потом уже и ->

Это здорово!

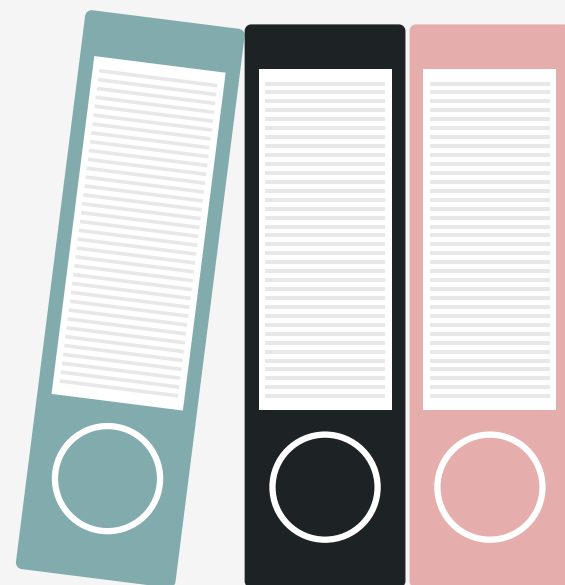
КОНТАКТ ОРАТОРА И СЛУШАТЕЛЯ



ВЕСЬ СЕКРЕТ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО МЕЖДУ ОРАТОРОМ И СЛУШАТЕЛЕМ ДОЛЖНО
БЫТЬ ОБОЮДНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ.

Весь секрет заключается в том, что между оратором и слушателем должно быть обоюдное удовлетворение.

Что это значит, выступая перед аудиторией делать подачу чего либо нужно исключительно с любовью и искренно. Чтобы убедить публику, нужно сначала ей понравиться, желательно сделать ей комплимент. После этого она воспримет информацию гораздо благосклоннее.



КОМПОЗИЦИЯ

КОМПОЗИЦИЯ РЕЧИ ВЫГЛЯДИТ ПРИМЕРНО ТАК, СНАЧАЛА ВЫ ГОВОРИТЕ:«РАДА ВАС ВИДЕТЬ».

ДАЛЕЕ ТЕПЛО И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОДОЛЖАЕТЕ:«Я ДАВНО МЕЧТАЛА ВЫСТУПИТЬ ПЕРЕД ТАКОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ ПУБЛИКОЙ!»

КАК ТОЛЬКО ВЫ ВИДИТЕ ТЕПЛО ЗРИТЕЛЯ, ПОСТЕПЕННО НАРАЩИВАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАКАЛ, МЕНЯЙТЕ ИНТОНАЦИЮ В ГОЛОСЕ И МИМИКУ, ТАК ИНТЕРЕСНЕЕ СЛУШАТЬ, ЧЕМ ПРОСТО МОНОТОННЫЙ РАССКАЗ. ДЕЛИТЕСЬ С НЕЙ СВОИМ ОПЫТОМ, СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, СВОИМИ РАДОСТЯМИ, ГОВОРИТЕ ЗРИТЕЛЮ ПРИЯТНЫЕ СЛОВА.

НА ПРОЩАНИЕ ПОБЛАГОДАРИТЕ:«МНЕ БЫЛО ОЧЕНЬ ПРИЯТНО ПРОВЕСТИ С ВАМИ ЭТО ВРЕМЯ.»

ЕСЛИ ВЫ СДЕЛАЛИ ВСЕ ПРАВИЛЬНО, ПУБЛИКА-ВАША.

ПУБЛИКУ МОЖНО ОЧАРОВАТЬ, ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ. И ЕЩЕ : В НЕЁ МОЖНО ВЛЮБИТЬСЯ.

ЕСЛИ ВАМ НЕ БЕЗРАЗЛИЧНА ВАША АУДИТОРИЯ, ВАМ ПРИЙДЕТСЯ ХОРОШЕНЬКО ПОПОТЕТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ЗРИТЕЛЯ, ВАМ ПРИЙДЕТСЯ МНОГО РАБОТАТЬ В ХОРОШЕМ СМЫСЛЕ СЛОВА, РАЗВИВАТЬСЯ САМОМУ МНОГОСТОРОННЕ.

ЕСЛИ ЖЕ БУДЕТЕ СИДЕТЬ СЛОЖА РУКИ, ВАШ ЗРИТЕЛЬ БЫСТРЕНЬКО НАЙДЕТ ВАМ ЗАМЕНУ, ВЫ БЫСТРО СТАНЕТЕ ЕМУ СКУЧНЫ, А ВЕРНУТЬ ЗРИТЕЛЯ НАМНОГО СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ЗАВОЕВАТЬ ЕГО ДОВЕРИЕ.

ТАКЖЕ БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ТОМУ, ЧТО
ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДУТСЯ ТЕ КТО ВАС
БУДЕТ МЯГКО ГОВОРЯ НЕДОЛЮБЛИВАТЬ.

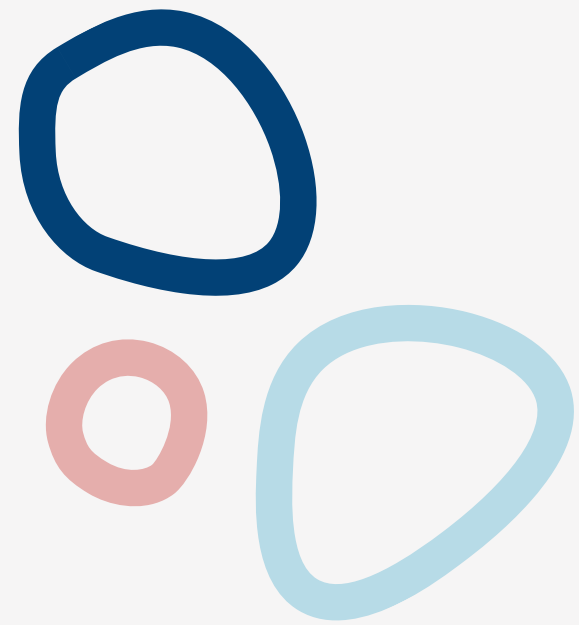
ПОСТУПАЙТЕ ПРАВИЛЬНО, НЕ ВЕДИТЕСЬ
НА ЭТО. ВСЕМ МИЛ НЕ БУДЕШЬ, И ЧТОБЫ
ВАМ НЕ ГОВОРИЛИ, ПОМНИТЕ, ЧТО ЕСТЬ
ТЕ КТО ВАС ЛЮБИТ И ВЕРИТ, А ЭТО
БЕСЦЕННО.



Публичные выступления – это ключ для
всех достижений в жизни.



Контакт со зрителем!



ЛЮБУЮ ИНФОРМАЦИЮ МЫ
ВОСПРИНИМАЕМ **ЗРИТЕЛЬНО** И НА
СЛУХ. ЗРИТЕЛЬНО МЫ ПОЛУЧАЕМ НА
90% БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ ИЗ
ВНЕШНЕГО МИРА. ЗРИТЕЛЬ, СМОТЯ НА
ВАС, ПО ВАШИМ ГЛАЗАМ ПОЙМЕТ
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПО СЛОВАМ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ
НАЧАТЬ ВЫСТУПЛЕНИЕ, УСТАНОВИТЕ
ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ СО
ЗРИТЕЛЕМ. НО КАК ЖЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?

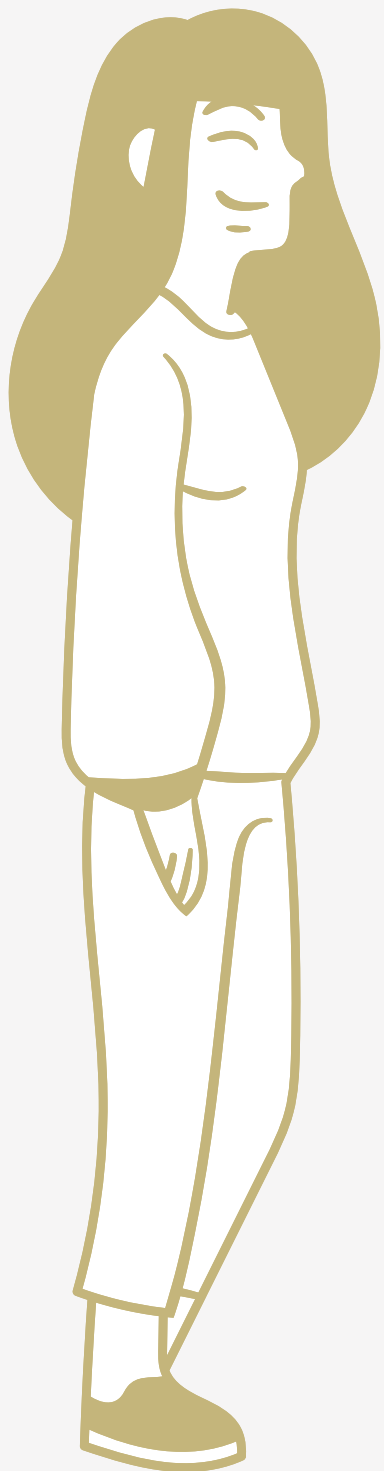
Нельзя начать выступление не установив эмоциональный контакт. Как установить с помощью слов вы уже знаете, теперь тоже самое глазами.

- Демонстрируем доброжелательное выражение лица с легкой полуулыбкой.
- Зрительный контакт- это точечные удары. Устанавливайте зрительный контакт с каждым сидящим в зале, это не сложно и занимает всего лишь сотые доли секунд, перемещая свой взгляд с огромной скоростью.
- Так, что не переживайте, без внимания никто не останется.

И последнее!

Дождитесь пока все зрители
поднимут свои глаза на вас. Это
ОЧЕНЬ важно для публичного
выступления. Представьте, что вы
одно целое, что передаёте каждому
маленькую частичку энергии.





Какая поза?

Стоять или сидеть выбирать вам. Дело не только в том, как мы смотримся, но и в том, что мы чувствуем. Мозг отдаёт команды нашим мышцам к расслаблению или сокращению.

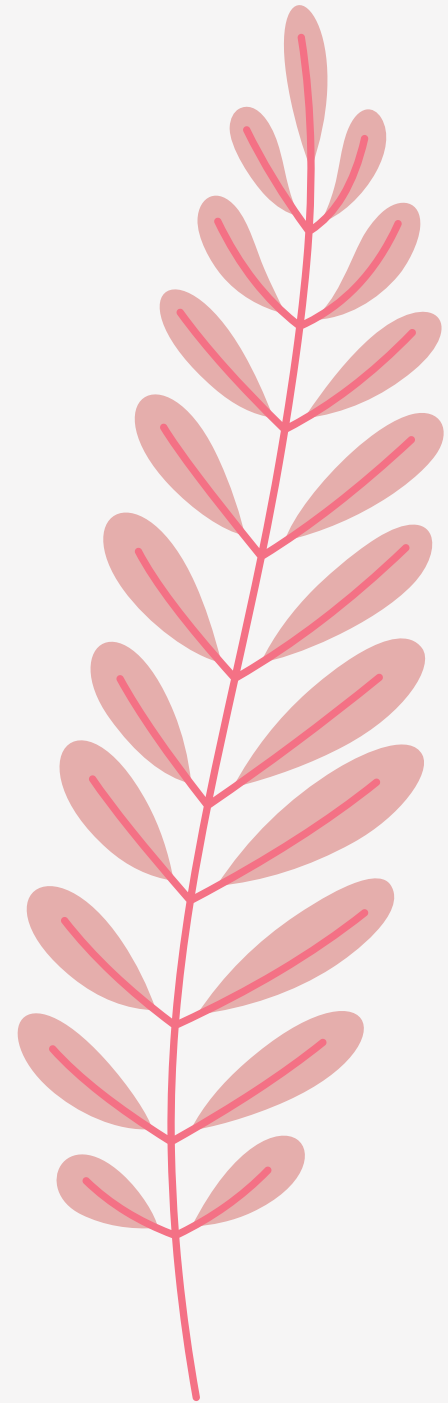
- Если нам страшно, мы сжимаемся, наши плечи поднимаются вверх, мы делаем шаг назад.
- Если нам весело, мы всплескиваем руками.
- Если овладевает агрессия, мы подаёмся вперёд, опускаем подбородок.

Итак, какой же должна быть поза, которая не только смотрелась бы, но при которой наш мозг получал бы нужные сигналы? Поищите то положение, в котором вам будет комфортно.



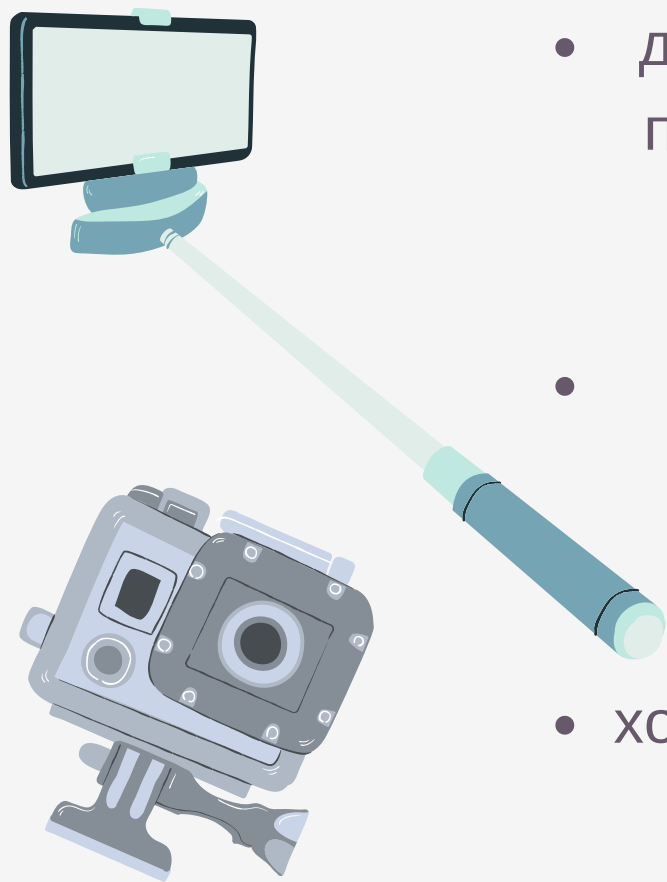
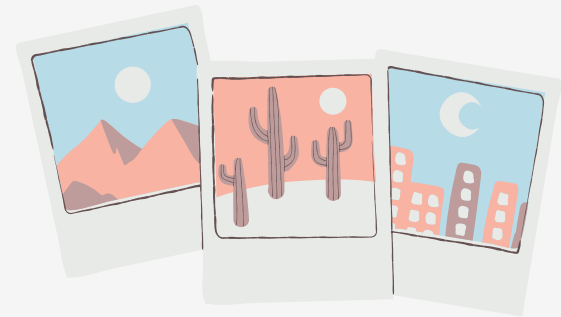
Что нам даёт такое положение?

Наш мозг говорит нашему телу, я спокоен и уверен в себе и своих силах. Я знаю толк в том, о чем говорю. Публика верет уверенному оратору. Сохраняя комфортную позу, при этом вы можете ходить, сидеть, жестикулировать руками, но не стоять как солдат! Движения должны быть раскованными и свободными.



А что если я снимаю на камеру?

В таком случае:



- движения руками никто не отменял, это не просто можно делать, а нужно, главное не переборщить!
- не уводите взгляд с камеры, старайтесь смотреть не на себя в камере, а непосредственно в объектив
- ходить по комнате или из стороны в сторону уж точно не стоит

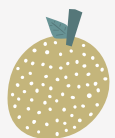
Можно ли допускать ошибки?

Добиваться полнейшего совершенства
в ораторском мастерстве не нужно.
Достаточно быть живым человеком, а
не роботом, который умеет читать
текст. Ошибайтесь, меняйтесь,
анализируйте и делайте ваше
следующее выступление лучше. Так
как ЛУЧШЕЕ достигается
тренировкой. Практикуйте
постоянно.





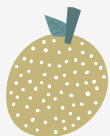
Используйте каждую возможность выступить.



Не закливайтесь на том, что не удалось.



Выделяйте удачные моменты речи.



Проигрывайте их в воображении время от времени.



Возвращайтесь и заново переживайте связанное с успехом удовольствие.



Выработайте позитивную установку на свои выступления в будущем.



как собрать аудиторию?



- **КАК ЖЕ С УСПЕХОМ ВЫСТУПАТЬ?**
- **КАК ДОНЕСТИ ИНФОРМАЦИЮ?**
- **КАК СОБРАТЬ ЗРИТЕЛЯ?**
- **КАК ПОНРАВИТЬСЯ?**

1.

А ЗАЧЕМ?

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС, А ЗАЧЕМ, РАДИ КАКОЙ ЦЕЛИ.

ОТВЕТЬТЕ СЕБЕ ЧЕСТНО НА ЭТОТ ВОПРОС.

*ЗАПИШИТЕ ОТВЕТ. ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ НАД ТЕМ, ЧТО ВАМ ДАЁТ
ДОСТИЖЕНИЕ ЭТОЙ ЦЕЛИ.*

*КАК ПОКАЗЫВАЕТ МОЯ ПРАКТИКА: У МЕНЯ ЕСТЬ ЦЕЛЬ- ЭТО И ЕСТЬ
ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ. НЕТ ЦЕЛИ- НЕТ МОТИВАЦИИ, НЕТ
ЭНЕРГИИ, НЕТ ВЫСТУПЛЕНИЯ.*

2. ПОДГОТОВКА

Подготовка к выступлению: цель выступления должна формулироваться как ответ на вопрос, чего вы ждёте от слушателя.

Моя схема такова: существительное, глагол, прилагательное. Вспоминаем, это и есть ответ на наш вопрос. На какие вопросы отвечают:

Существительное – кто, что,
Глагол – что делают, что сделают,
Прилагательное – какой, какая, какие,

Первое: определитесь какова ваша публика, какого возраста, чего они от вас ждут.

Я для себя выбрала тему учёба, аудитория подростки.

И чётко понимаю, что ждут они от меня мотивации.

Второе: что сделают они после моего выступления.

Я, конечно же, жду подписки на свой канал, для меня это важно, я получаю удовольствие.



3. сценарий

составить сценарий.

Какие аргументы и факты вы можете преподнести для зрителя, чтоб завоевать его интерес, какие слова и выражения стоит использовать, а какие избегать.

Но написать сценарий по шаблону, а потом просто прочитать его с листа бумаги, согласитесь не интересно.

Тут уж проявите свою фантазию, приукрасьте историю, расскажите анекдот, может свою не навязчивую ситуацию, будьте естественны, жизненны, не будьте роботом, просто отчеканившим текст.

Моделируйте свой сценарий, каждый по конкретной ситуации.

4. тренировки



- Если вы новичок, если никогда нигде не выступали, начните тренироваться перед зеркалом, повторяйте несколько раз. Как только вы почувствуете, что хочется уже это показать, покажите тому, кому доверяете, спросите его мнение.
- Возьмите камеру, будь-то камера фотоаппарата или телефон, сняли видео и посмотрели себя со стороны. Если натренировавшись смотрите на камеру просто и не наигранно без страха и уверенно. Делайте свой первый выход . Выход знакомства.

**КАК ПРЕВРАТИТЬ НЕДОСТАТКИ В
ДОСТОИНСТВА?**

Есть такой афоризм: «Наши недостатки – продолжение наших достоинств». Попробуйте найти выгоды, которые дают так называемые темные стороны вашей натуры.

- Если вы жадный, кто сказал, что это плохо? Вы не станете переплачивать за вещь, которая того не стоит. И вы наверняка бережливый. У вас всегда есть запасы, которых хватит, чтобы пережить любое стихийное бедствие.
- А если вы агрессивны и раздражительны? Вы сможете постоять за себя. Тот, кто ступит на вашу территорию, получит жесткий отпор. Никто не сможет напрасно тратить ваше время, потому что вы не станете из вежливости слушать тех, кто вам не интересен.
- Вы ленивы? Но ведь жизнь создана не для того, чтобы бесконечно трудиться как пчелка. Да, здорово, конечно, беспрестанно надраивать до блеска квартиру, нести у плиты бессменную вахту, перемывать горы посуды, переглаживать все, включая носки и т. д. При желании всегда можно найти для себя полезное дело. А можно полежать с книжкой на диване, посмотреть интересный фильм, пообщаться с друзьями, погулять. А то так за пылесосом и плитой вся жизнь пройдет...

Ни радости, ни приятных воспоминаний, только бесконечный труд. Кроме того, как известно, именно лень-двигатель прогресса, она подталкивает человека к изобретению приспособлений для удобной и комфортной жизни.

Как превратить недостатки в достоинства? Для начала анализируйте те действия, которые вы собираетесь совершить. Каждое наше действие – это наш собственный выбор, и только мы сами за него отвечаем. Не надо занимать позицию жертвы и становиться рабом своих недостатков и негативных эмоций. Вас кто-то разозлил и теперь вы ищете выход своему гневу?

Остановитесь и задумайтесь, хотите ли вы проявить свою несдержанность? Какая польза будет вам от этого? Обычно в такой ситуации вы можете сорваться на первого, кто попадется вам под руку. Испортить человеку настроение и передать зло по цепочке легче всего. Может, лучше успокоиться, сделать что-то, что доставляет вам удовольствие и восстанавливает душевное равновесие? Например, выпить кофе, поговорить с близким человеком, почитать мемчики в фейсбуке...

Умение признавать ошибки и быть готовым нести за них ответственность – свидетельство силы характера, присущего людям состоявшимся, не боящимся учиться на своих ошибках, а значит, постоянно развиваться и двигаться вперед.

Признание недостатка – это только первый шаг.

Теперь у вас есть реальная возможность измениться и улучшить свою жизнь. Например, вы ленивы, а мама просила убрать квартиру, если будет время. И время у вас вроде как есть, но вот тратить его на уборку как-то не хочется. Но вы ведь любите маму и знаете, что ей будет приятно, если вы немного поможете ей по-хозяйству. Так может, стоит на время позабыть про лень и порадовать близкого человека?



КАК БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

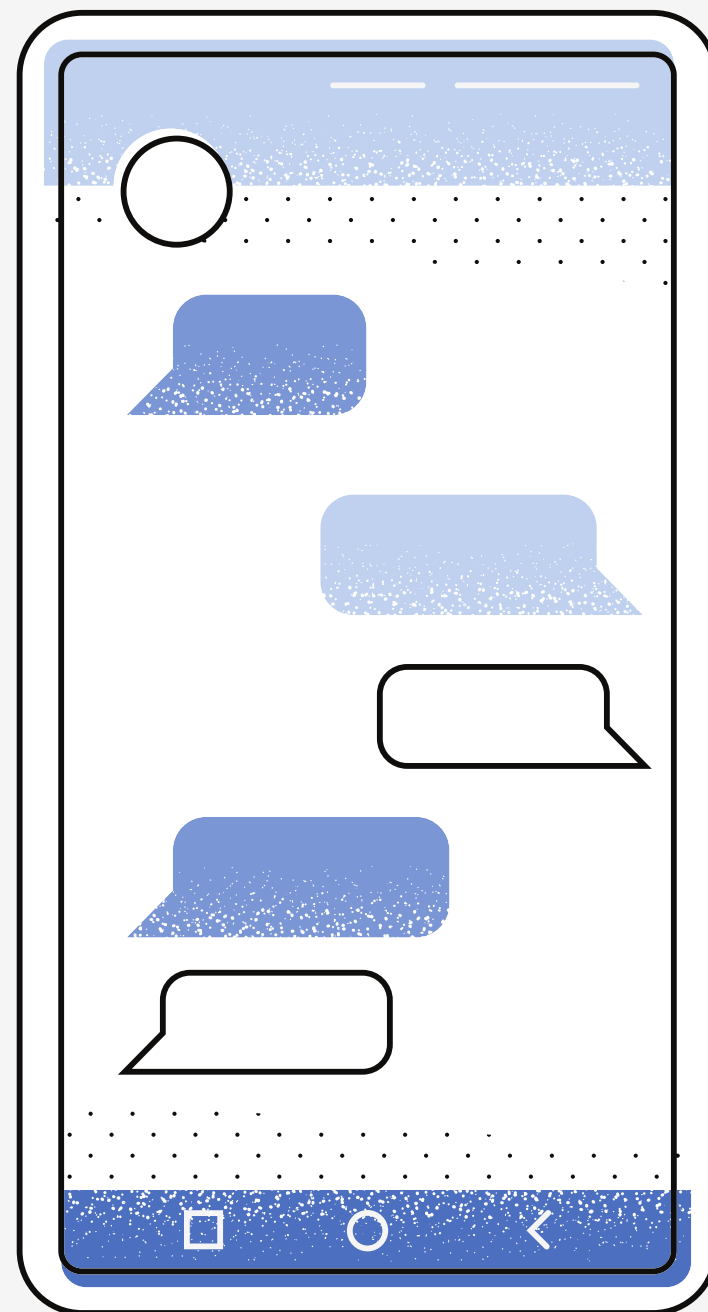
1 .ИЗОБРАЖАЙ УВЕРЕННОСТЬ

**ЭТОТ СОВЕТ ПОМОГ МНЕ НА НАЧАЛЬНОМ ПУТИ.... Я ТОГДА
КАПЕЦ КАК БОЯЛАСЬ**

**КАК БЫ СТРАННО ЭТО НИ ЗВУЧАЛО, НО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ
УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ, ПОНАЧАЛУ МОЖНО ИМИТИРОВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ. В ДИКОЙ
ПРИРОДЕ НЕКОТОРЫЕ ЖИВОТНЫЕ ПРИТВОРЯЮТСЯ ХРАБРЫМИ ПЕРЕД ЛИЦОМ
ОПАСНОСТИ. ПРИТВОРЯЙТЕСЬ И ВЫ.**

**САМОВНУШЕНИЕ НЕ РАБОТАЕТ. НАШ МОЗГ АНАЛИЗИРУЕТ И СРАВНИВАЕТ НАШИ
ОЖИДАНИЯ С НАШИМ ОПЫТОМ И РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ. ЕСЛИ ЭТИ ДВА
АСПЕКТА НЕ СООТВЕТСТВУЮТ ДРУГ ДРУГУ, МОЗГ ВЫХОДИТ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ И ВЫ
НАЧИНАЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ СТРЕСС. ПОЯВЛЯЮТСЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ,
ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ВСЯ САМОУВЕРЕННОСТЬ УЛЕТУЧИВАЕТСЯ. ТАК КАК ЖЕ НАМ БЫТЬ?**

ПОЛУЧШЕ ПОДГОТОВЬТЕСЬ К
ВОЛНИТЕЛЬНОЙ СИТУАЦИИ, РЕПЕТИРУЙТЕ
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ (ОБРАЩАЙТЕ
ВНИМАНИЕ И НА ТОН ГОЛОСА, И НА
МИМИКУ) И СМОТРИТЕ НА ОКРУЖАЮЩИХ
ПОЗИТИВНО, ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ
ОТ ОБЩЕНИЯ С НИМИ. ЭТО ДАСТ МОЗГУ
«ДОСТАТОЧНОЕ ОСНОВАНИЕ» ПОВЕРИТЬ,
ЧТО НАШ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ
СООТВЕТСТВУЕТ БЛАГОПРИЯТНОЙ
ВНЕШНЕЙ СИТУАЦИИ, И УВЕРЕННОСТЬ
ПОЯВИТСЯ САМА СОБОЙ.



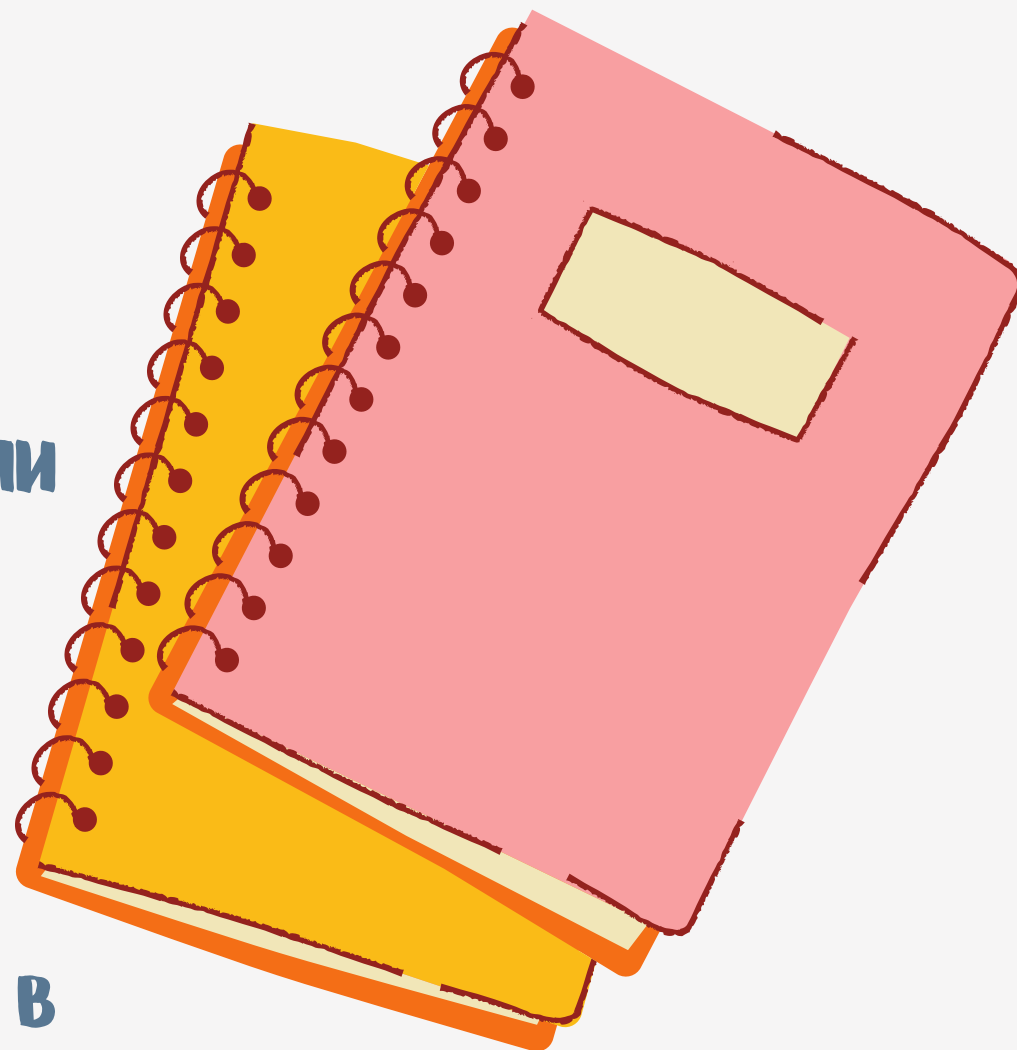
2. ОЖИДАЕТЕ БОЛЬШЕГО, ЧЕМ ДРУГИЕ ОТ ВАС

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: ВСЕГДА МИР ПОВЕРИТ ТОМУ, ЧТО ВЫ ДЕМОНИСТРИРУЕТЕ. СЛАВА БОГУ, НИКТО НЕ МОЖЕТ ЧИТАТЬ ВАШИ МЫСЛИ, ЗНАТЬ О СТРАХАХ И ТРЕВОГЕ.

ПЛОХАЯ НОВОСТЬ: ЛЮБОЙ КОСЫЙ ВЗГЛЯД, ЛЮБОЕ СЛУЧАЙНОЕ СЛОВО, ЛЮБУЮ РЕАКЦИЮ ЛЮДЕЙ НА СВОИ ПОСТУПКИ ВЫ МОЖЕТЕ НЕВЕРНО ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ, А ПОТОМ ПЕРЕЖИВАТЬ ПОЭТОМУ (ВАМИ ЖЕ НАДУМАННОМУ) ПОВОДУ.

В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИСЛУШАТЬСЯ К СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ ГОЛОСУ (НЕ ПУГАЙТЕСЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ, НИКТО НЕ СОБИРАЕТСЯ УГОВАРИВАТЬ ВАС ЗАНЯТЬСЯ САМОВНУШЕНИЕМ).

**ПРОВЕДИТЕ НЕБОЛЬШОЙ
ЭКСПЕРИМЕНТ: В ТЕЧЕНИЕ
ОДНОЙ НЕДЕЛИ
ЗАПИСЫВАЙТЕ, КАКИЕ МЫСЛИ
КРУТЯТСЯ У ВАС В ГОЛОВЕ
(ТОЧНЫЕ ФОРМУЛИРОВКИ),
КОГДА ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ
НЕДОСТАТОК УВЕРЕННОСТИ В
СЕБЕ.**



Вдобавок полезно записывать и хранить под рукой список своих достижений, полученного опыта, событий, которые заставили вас почувствовать себя значимым, уверенным, понять, что ваши действия приносят пользу.



как делаю я:



Я ЗАВЕЛА СЕБЕ ТЕТРАДЬ НА 96 ЛИСТОВ. ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ, ЧТЕНИЯ, МЕДИТАЦИИ Я САЖУСЬ, ЗАСЕКАЮ ТАЙМЕР НА 5 МИН И ВЫПЛЕСКИВАЮ ВСЕ СВОИ МЫСЛИ НА БУМАГУ. ГЛАВНОЕ НЕ ТОЛЬКО ПЛОХОЕ, А ОБЯЗАТЕЛЬНО ТО, ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРНА СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ.

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВАШ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС ВЫХОДИТ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ, ДЕЛАЙТЕ ТРЁХМИНУТНЫЙ ПЕРЕРЫВ, БЕРИТЕ В РУКИ СПИСОК И НАПОМИНАЙТЕ СЕБЕ, КАК ХОРОШИ ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ. ПРЕДЬЯВИТЕ СВОЕМУ МОЗГУ МАТЕРИАЛЬНОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО, КОГДА ВАМ ПОНАДОБИТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УВЕРЕННОСТЬ.

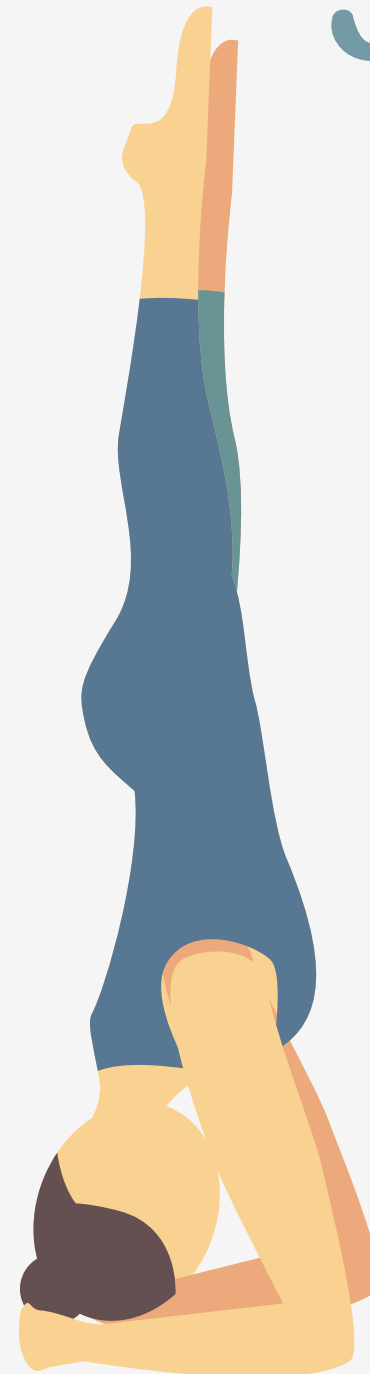
СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ФИЗИЧЕСКИМ
СОСТОЯНИЕМ.

3.

Я, КСТАТИ, ЗА ЗОЖ

*ФРАЗА СЛЕДИТЬ И ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
ПОЯВИЛАСЬ НЕ СПРОСТА.*

*ВАС НИКОГДА НЕ ИНТЕРЕСОВАЛО, ПОЧЕМУ ВСЕ БЕЗ
ИСКЛЮЧЕНИЯ УСПЕШНЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ РЕГУЛЯРНО
ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ? ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕРАБАТЫВАЕТЕ,
ЕДИТЕ ФАСТФУД, МАЛО СПИТЕ И ВЕДЁТЕ
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,
СТАНОВИТСЯ СЛОЖНЕЕ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ МИРУ
ЛУЧШУЮ ВЕРСИЮ СЕБЯ.*





**ВАМ НЕ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ ДО УПАДУ
ПО НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ В ДЕНЬ: 30-МИНУТНОЙ
ПЕШЕЙ ПРОГУЛКИ С РАБОТЫ ДО ДОМА ИЛИ
ПОДЪЁМА НА 10-Й ЭТАЖ ПО ЛЕСТНИЦЕ
МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТАТОЧНО ДЛЯ ВЫРАБОТКИ
ЭНДОРФИНОВ. НАЧНИТЕ С НЕБОЛЬШИХ
ИЗМЕНЕНИЙ В СВОЁМ ПРИВЫЧНОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ, ПОСТЕПЕННО ПРИВЫКАЙТЕ К НИМ.
ТРУДНОСТИ И, СООТВЕТСТВЕННО, СТРЕСС
НУЖНО ДОБАВЛЯТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ ОЧЕНЬ
МАЛЕНЬКИМИ ПОРЦИЯМИ. НЕОБХОДИМО
ОБВЕСТИ СЕБЯ ВОКРУГ ПАЛЬЦА, ЧТОБЫ И
ФИЗИЧЕСКОЕ, И ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ
НАХОДИЛИСЬ В РАВНОВЕСИИ.**

4. ОШИБАЙТЕСЬ БЫСТРО, ОШИБАЙТЕСЬ ЧАСТО.

Наводящее ужас слово, которое парализует даже выдающихся людей и мешает им добиваться успеха — провал. Особенно оно не даёт покоя тем, кто по натуре является перфекционистом и хронически боится сделать что-то не так.

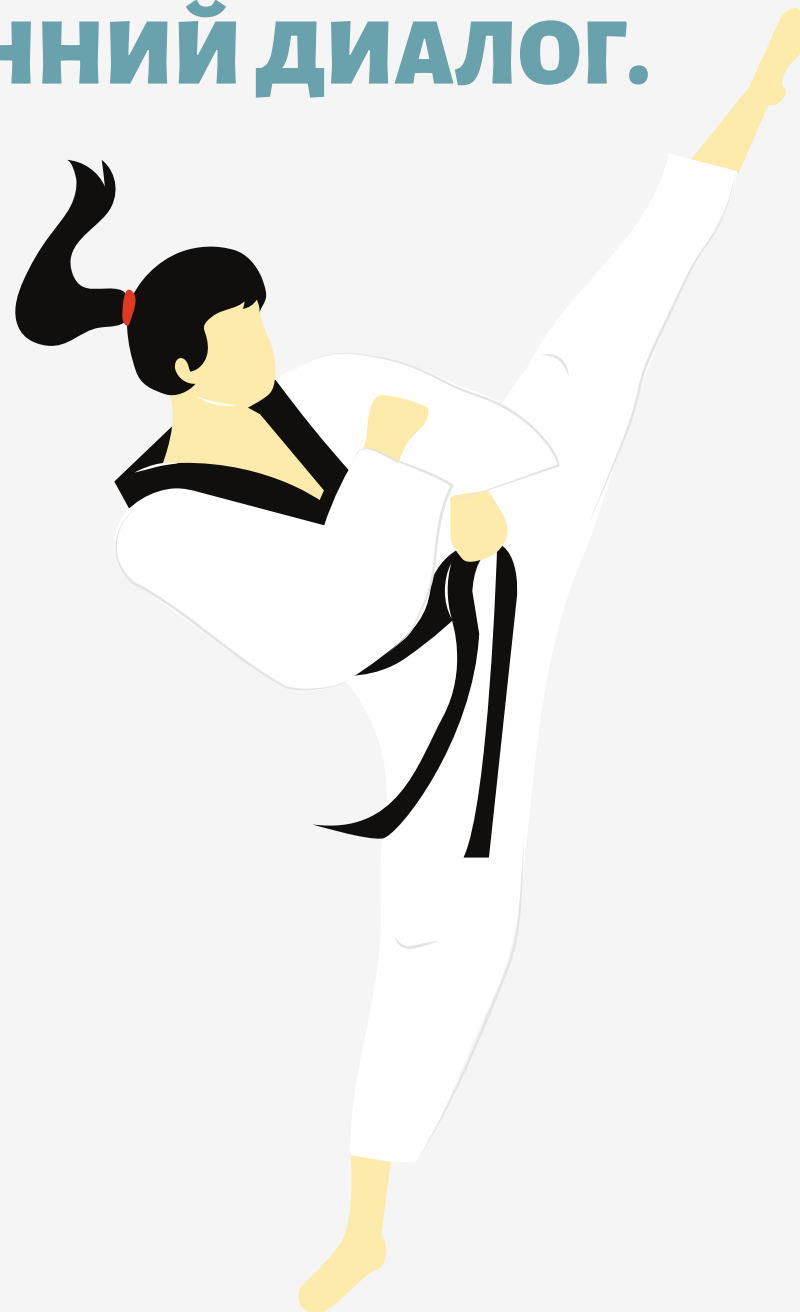
Но провалы в нашей жизни случаются, это просто неизбежно. На самом деле, если вы не ошибаетесь, значит, не учитесь ничему новому. Чаще вспоминайте высказывание Рамита Сети: «Это не провал — это проба».

Вы просто проверяете, что это не сработает. И когда вы это узнаете, вы сможете двигаться дальше и найти пути, которые приведут к нужному результату.

И самое главное: однажды придя в себя после очередного «провала», вы осознаете, что не чувствуете себя опустошённым. Ведь именно такой опыт помогает вам встретиться лицом к лицу со своими страхами и добиться своих целей в будущем.

5. УВЕЛИЧИВАЙТЕ ОТДАЧУ, МЕНЯЙТЕ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ.

ЗНАЕТЕ, ПОЧЕМУ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ОСТАВЛЯЮТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО? ПОТОМУ ЧТО ОНИ ВИТАЮТ В СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЯХ. ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СФОКУСИРОВАТЬСЯ НА СВОЁМ СОБЕСЕДНИКЕ И ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ СВОЁ РАСПОЛОЖЕНИЕ, ОНИ ДУМАЮТ, КАК БЫ НЕ СБОЛТНУТЬ ГЛУПОСТЬ И ЧТО БЫ ТАКОГО УМНОГО СКАЗАТЬ ДАЛЬШЕ. ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ТАКОГО ПОВЕДЕНИЯ: ОНИ ПЛОХО ПОДГОТОВИЛИСЬ.



Практически невозможно быть по-настоящему уверенным в себе, если вы недостаточно подготовились к тому, чтобы показать себя с лучшей стороны. Подумайте о людях, с которыми вы разговариваете. Чего они хотят на самом деле? Что им мешает? Как вы можете им помочь?

Если вы сфокусируетесь на помощи своему собеседнику, вы избавитесь от тревожности и получите такую же неподдельную заинтересованность в ответ.

Этим способом стоит воспользоваться для продвижения своих услуг или если вы хотите произвести впечатление на каком-либо мероприятии.

Уделите время изучению материалов по теме и своей аудитории. Каждый час, проведённый за этим занятием, принесёт непропорционально большой результат. И что произойдёт, когда вы получите положительный отклик? Вы уже догадались — вы обретёте продолжительную, подлинную уверенность в себе.

СЕКРЕТ: Я ДО СИХ ПОР БОЮСЬ, КОГДА
НАЧИНАЮ ЗАПИСЫВАТЬ ВИДЕО, НО
КОГДА ВЛИВАЮСЬ, СТРАХ ПОНЕМНОГУ
РАССЕИВАЕТСЯ)

При выступлении на публику, немаловажно вести со зрителем контакт **вопрос/ответ.**

- Вопросы бывают всевозможные, иногда каверзные. И вам может показаться, что на вас нападают, задав вопрос с подковыркой.
- В такой ситуации , попробуйте получить это удовольствие от своей выдержки и спокойствия. Так что держите себя в руках!
- Никогда не заявляйте, что не хотите отвечать на вопрос.



Лучше сказать:<< У меня сейчас нет информации по этому вопросу...>> но в скором времени я дам на него ответ.

Если дали не совсем достоверную информацию, ошиблись в цифрах, и зритель вас хочет поправить, ничего страшного в этом нет, выслушайте внимательно. Дайте ему понять своей мимикой, кивком головы, что его точка зрения вам важна.

Не отвечайте в грубой форме, возможно вас провоцируют.

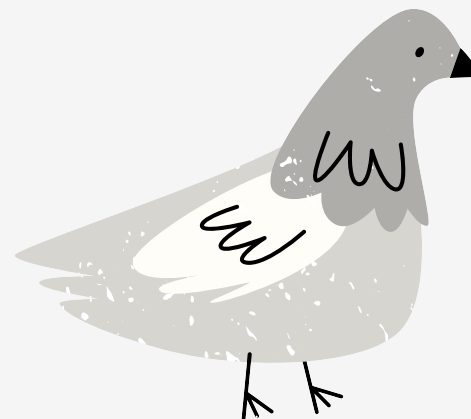
Действуйте осторожно.

Начните ответ с фразы:

<< Спасибо за острый вопрос>>

<< Рада, что вы сегодня с нами>>

<< Проблема о которой мы сегодня говорим, действительно
есть...>>



Ну, а дальше говорите на ту тему и выдавайте ту информацию,
которую знаете или которую считаете нужной.



Продолжая своё выступление в корректной форме, пример:

<< Но чтобы разобраться в вашем вопросе, нужно рассказать вот о
чем...>>

КАК СТАТЬ ХОРОШИМ

АКТЕРОМ!

ДА, АКТЕРОМ)

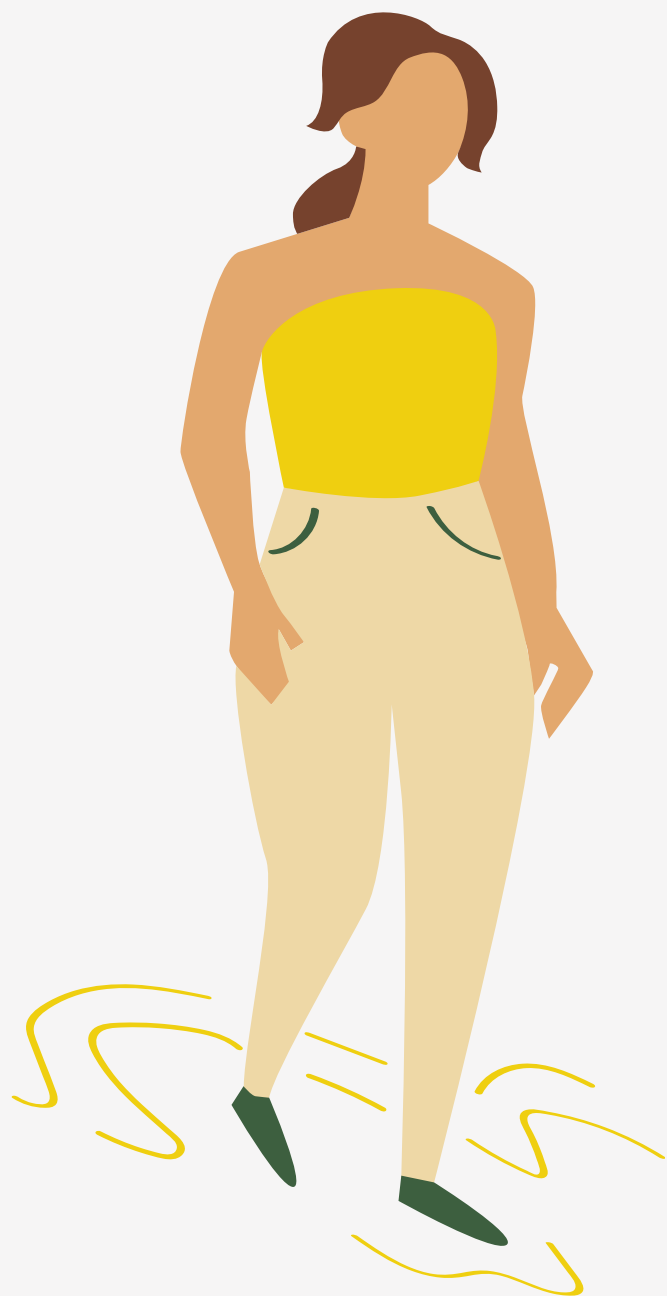
Я расскажу какими качествами нужно обладать просто
КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ. Именно они помогут стать вам
движком и идти вперед. Я раньше просто ненавидела в
школе актерское мастерство, но сколько НАВЫКОВ оно во
мне развило!



ПОСЛЕ ТОГО, КАК Я ЗАВЕЛА БЛОГ НА
ЮТУБЕ, Я ПОНЯЛА ЧТО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ
ДАЛЬШЕ... ПОЭТОМУ СЛЕДУЮЩИМ ШАГОМ
СТАЛА СТУДИЯ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА.
СЕЙЧАС РАЗБЕРЕМСЯ В ТОМ, ЧТО ВЫ
САМИ МОЖЕТЕ В СЕБЕ ВЫРАБОТАТЬ.

НАСТОЯЩИЙ АКТЕР, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ
УСПЕХА В КАРЬЕРЕ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ
ТАКИМИ КАЧЕСТВАМИ: ХАРИЗМА, ОТЛИЧНАЯ
ПАМЯТЬ И УМЕНИЕ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ,
ТЕРПЕНИЕ И ОГРОМНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.
АКТЕР ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ
ОБАЯНИЕМ, ХОРОШО ПОСТАВЛЕННЫМ
ГОЛОСОМ, УМЕНИЕМ ПЕРЕВОПЛОЩАТЬСЯ В
САМЫЕ РАЗНЫЕ ОБРАЗЫ И
ИМПРОВИЗИРОВАТЬ НА ХОДУ. ВСЕГДА
НУЖНО БЫТЬ ГОТОВЫМ К НЕУДАЧАМ И
ХЕЙТЕРАМ (В СЛУЧАЕ УСПЕХА, КОНЕЧНО ЖЕ).



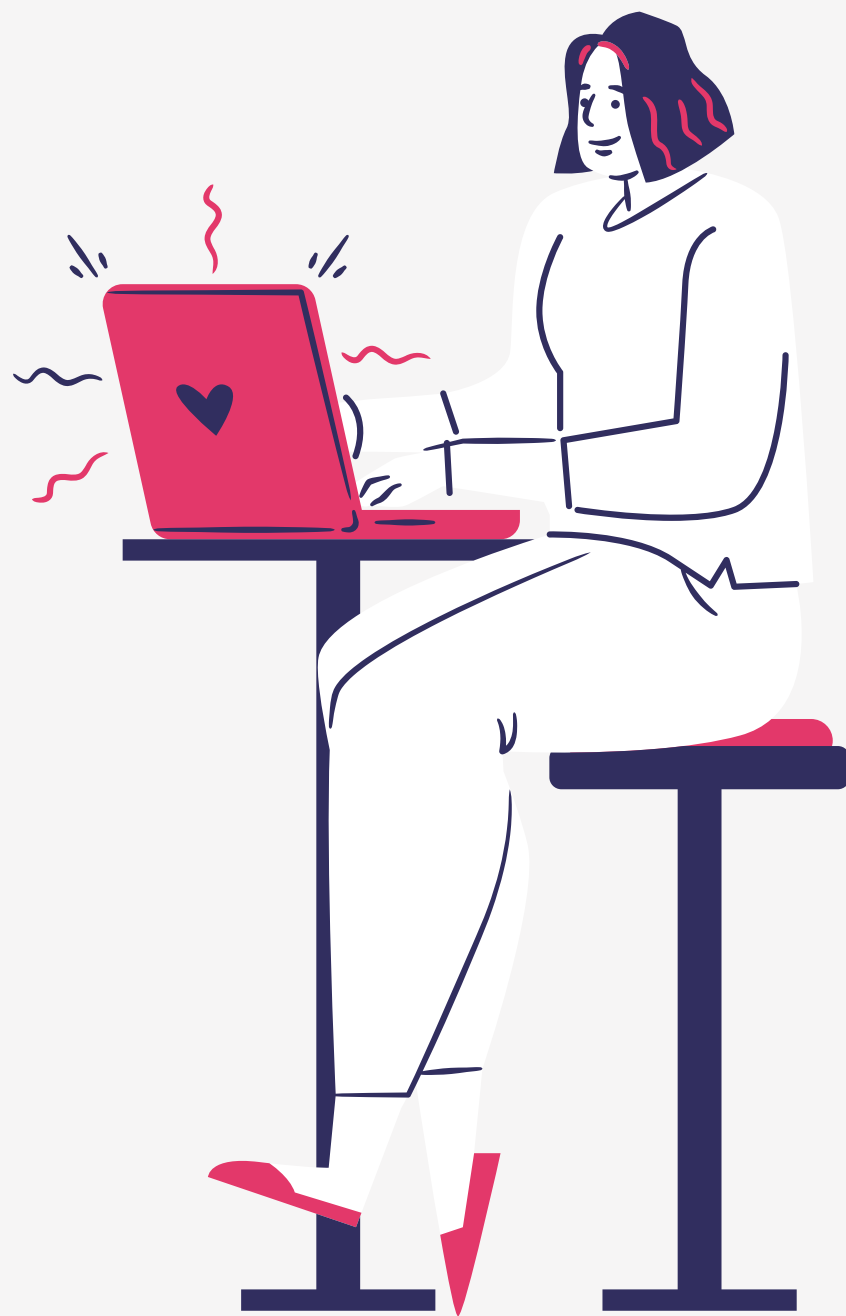


**СЕЙЧАС ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНО БЫТЬ
АКТИВНЫМ В СОЦ. СЕТЯХ: FACEBOOK,
INSTAGRAM, ИМЕТЬ СВОЙ КАНАЛ НА
YOUTUBE С ЗАПИСЯМИ СВОИХ УДАЧНЫХ
ВЫСТУПЛЕНИЙ И РОЛЕЙ,(ТО ЕСТЬ ВЫ
ЯВЛЯЕТЕСЬ ТОЖЕ АКТЕРОМ СВОЕГО
РОДА).**

**И БЫТЬ ПОПУЛЯРНЫМ И
ВОСТРЕБОВАННЫМ НЕ ТАК УЖ И ЛЕГКО,
КОГДА КАЖДУЮ МИНУТУ МОЛОДЫЕ И
ТАЛАНТЛИВЫЕ КОНКУРЕНТЫ ВАМ
БУКВАЛЬНО НАСТУПАЮТ НА ПЯТКИ.**

Внешность.

ВОПРЕКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ
ЗАБЛУЖДЕНИЮ, ДАЛЕКО НЕ
ГЛАВНОЕ В ПРОФЕССИИ АКТЕРА.
РАЗНЫЕ РОЛИ ТРЕБУЮТ РАЗНЫХ
ТИПАЖЕЙ, ВО ВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ИМЕТЬ ИДЕАЛЬНОЕ ЛИЦО И
ФИГУРУ, ЧТОБЫ СТАТЬ МИРОВОЙ
ЗВЕЗДОЙ. В КОНЦЕ КОНЦОВ, ТЕАТР
И КИНО — ЛИШЬ ОТРАЖЕНИЕ
ОКРУЖАЮЩЕЙ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ, А В
РЕАЛЬНОСТИ ПО УЛИЦАМ ХОДЯТ
ДАЛЕКО НЕ ФОТОМОДЕЛИ.



Харизма — гораздо важнее внешности. Не все
от природы умеют притягивать к себе
внимание зрителя, но это качество можно
развить со временем.



ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ — ВЫ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ
СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ИХ
ДОСТИГАТЬ. НЕУДАЧИ, ПРОСТОИ, БЕЗДЕНЕЖЬЕ И
РАЗОЧАРОВАНИЕ — НЕИЗБЕЖНЫЕ СПУТНИКИ
НЕСТАБИЛЬНОЙ АКТЕРСКОЙ ПРОФЕССИИ. НУЖНО
ИМЕТЬ СИЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР И СТОЙКО
ПРОТИВОСТОЯТЬ ВСЕМ СТРЕССАМ, ПОТОМУ ЧТО
ЧЕРНЫЕ ПОЛОСЫ НЕПРЕМЕННО СМЕНЯЮТСЯ
БЕЛЫМИ И ВЫИГРЫВАЕТ ТОЛЬКО ТОТ, КТО
СМОЖЕТ НЕ ПАСТЬ ДУХОМ И «ВЫСТРЕЛИТЬ» В
НУЖНЫЙ МОМЕНТ.



Терпение — одно из важнейших качеств,
требующихся в профессии.

Вы должны быть готовы ко всему, не терять
концентрацию.

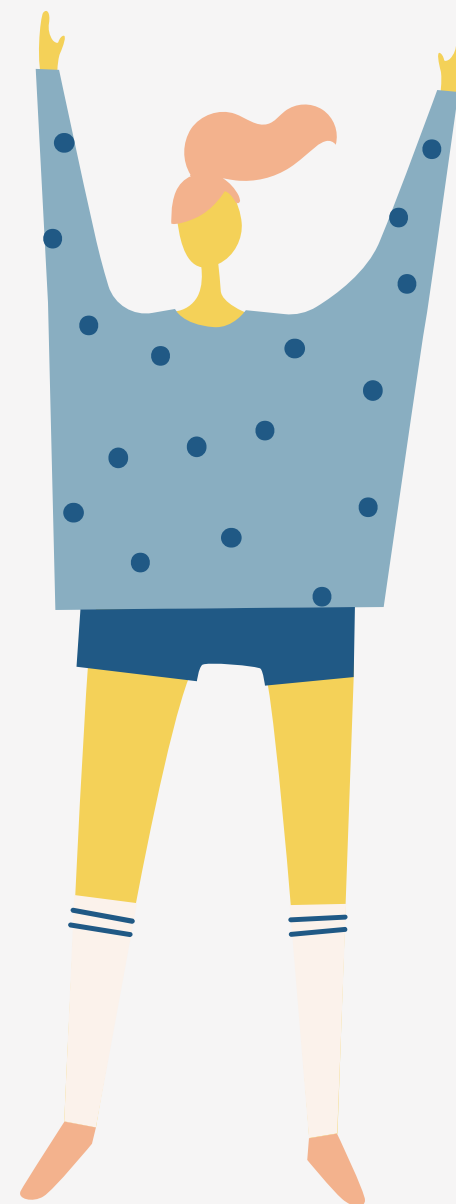


Лабильность. Хорошие артисты — это люди
читающие, интересующиеся, обладающие подвижной
психикой, постоянно пытающиеся выйти из зоны
комфорта и всегда готовые открывать для себя что-
то новое.

что НЕ нужно делать

Несоответствие положения вашего тела и постановки голоса:

Если содержание слов расходится с тоном речи, осанкой и языком тела, ваша аудитория и публика это заметит. Осознанно передавайте ваше позитивное настроение слушателям. Это очень важно люди в хорошем настроении легче воспринимают информацию, им хочется продолжать контакт.



Оправдания перед публикой:



Публике по большому
счёту всё равно,
волнуетесь вы или нет,
как долго вы готовили
своё выступление или
доклад. Им наплевать
какой у вас опыт. Нужно
говорить так, чтобы
большая часть слушателей
почувствовала: вы
понимаете их стремление
и желания, говорите для
них и обращайтесь к
каждому из них
персонально.

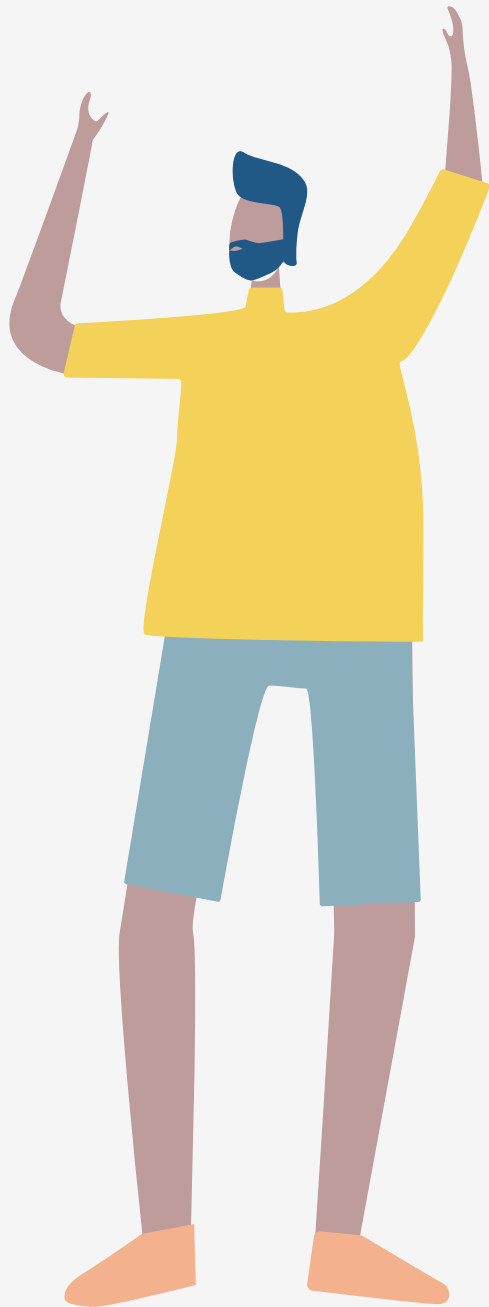
Извинения перед публикой:

**НАЧИНАЮЩИЕ ОРАТОРЫ
ЛЮБЯТ ИЗВИНЯТЬСЯ,
ПРЕДЛАГАЯ СНЯТЬ С НИХ
ВИНУ ЗА ПЛОХОЕ КАЧЕСТВО
ДОКЛАДА.НО ПОВЕРЬТЕ ВСЕ
ОПРАВДАНИЯ ВЫГЛЯДЯТ
НЕЛЕПО. УЧИТЕСЬ
ПРЕВРАЩАТЬ НЕДОСТАТКИ В
ДОСТОИНСТВА.**



Неправильное положение глаз и

бровей:



Будьте максимально искренни и натуральны. Как будто пришли на встречу старых знакомых друзей, с которыми вы не виделись кучу лет.

Исследования показали, что области глаз оратора публика уделяет 10–15 раз больше внимания, чем любой другой части лица. Обращайте внимание на свои глаза и брови. Если они будут говорить то же , что и ваши слова, публика вас полюбит.

Неверный подбор слов:

*Помните: слова—это
картинки в голове! Слова
должны создавать нужную
вам картинку в голове
слушателей. Поэтому
используйте только те слова,
которые подкрепляют
желаемую цель.*



Всезнайство, выставляемое напоказ:



Хуже неуверенных и неподготовленных ораторов-напыщенные и надутые, лопающиеся от сознания собственной важности. Выкиньте из головы заблуждение, что вы знаете больше, чем все остальные. Даже если вы хорошо осведомлены о теме, в отдельных отраслях люди могут знать гораздо больше вас.



СЧЕТЛИВОСТЬ ОРАТОРА:

Отвлекаясь от страха перед публикой,
начинающий оратор может торопливо
ходить туда — сюда, тербить волосы на
голове, грызть ногти (т. е. сильно
переживать).

Найдите подходящее место и займите
позицию <<пустите корни>>,
почувствуйте уверенность.



Работайте над собой, над своей уверенностью.

Это сразу бросается в глаза, когда человек говорит с уверенностью, и поверьте это выглядит впечатляюще.

Чтобы стать уверенным потребуется время, но влюбим случае это того стоит.

Осваивать новые знания никогда не поздно, можно в 16, 25, 40 т.е. лучше поздно, чем никогда. Но все же, давайте начнем это делать раньше, ведь наша жизнь так быстра. Давайте учиться, пока в наш мозг поступает колоссальное количество информации, он хватает эту информацию и конвертирует ее в действия, работает четко и быстро на нас, давайте развиваться в ногу со временем, пока мы молоды, полны сил и энергии. Всю базу любых полезных знаний по максимуму заложить в свою память необходимо сегодня, ведь завтра если вы умны, адекватны и успешны, развиты во многих направлениях, то путь к успешному будущему вам обеспечен.

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ