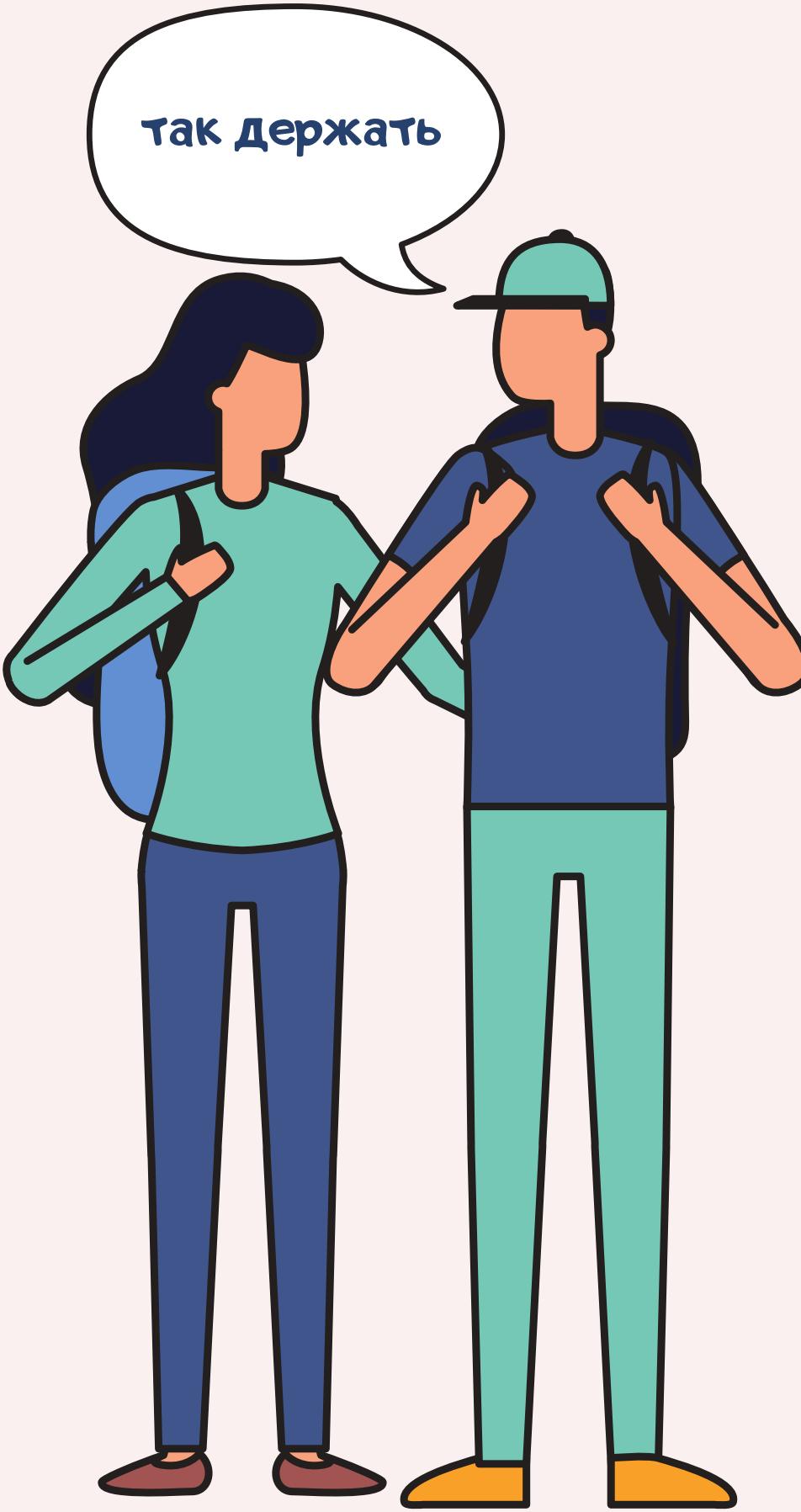


день 3

Ты на правильном пути!



Предлагаю начинать разбирать важные аспекты

поехали!

Так как иначе можно либо растерять половину аудитории, либо
вообще ее лишиться

мусорные слова

Одна из серьезных проблем, с которой многие публичные, и не только, личности борются.

Почему это для многих проблема?

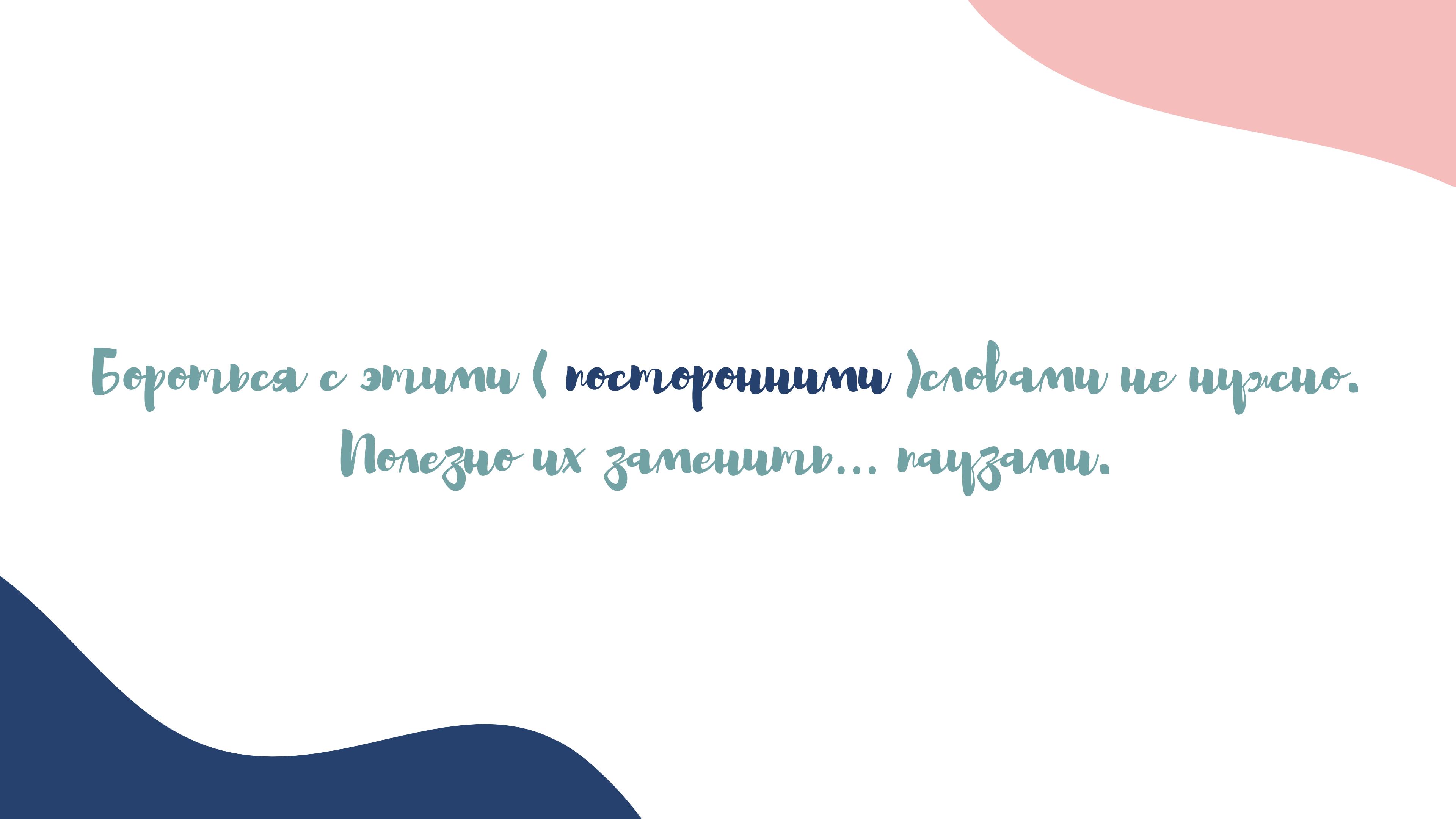
Да просто потому, что нужно заставить свою голову думать)

**Мусорные слова :в общем, типа , ребята, вот,
короче, как его, эээ, ну, мммм...**

ЭТО, ПО ФУНКЦИЯМ, СЛУЖЕБНЫЕ СЛОВА, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ СВЯЗЫВАНИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЙ В ОДНУ РЕЧЬ. НИЧЕГО ПЛОХОГО ОНИ НЕ ДЕЛАЮТ. ПОМОГАЮТ.

НО...

-  ЗАСОРЯЮТ РЕЧЬ ТАКЖЕ.
-  ПО СУТИ, НЕ НЕСУТ КАКОЙ ЛИБО ИНФОРМАЦИИ
-  ОНИ, КАК ПАРАЗИТЫ, ЖИВУТ В НАШЕЙ РЕЧИ, ЗАСОРЯЯ РЕЧЬ.



Бороться с этими (посторонними) словами не нужно.
Полезно их заменить... наuzаны.

У многих людей слова паразиты и различные «Э-Э»», «**М-М»» являются связывающими элементами, вставками в речь вместо пауз. Боязнь сделать паузу почему-то распространена у людей, особенно у тех, кто волнуется при каких-то выступлениях. Именно психологический страх сделать паузу заставляет многих людей говорить лишние слова и издавать ненужные звуки.******

ВАЖНО СПОКОЙНО ВОСПРИНИМАТЬ СОСТОЯНИЕ, КОГДА МЫСЛЕЙ НЕТ. ОБЫЧНО ЛЮДЯМ ЭТО НЕПРИВЫЧНО, ПАУЗА КАЖЕТСЯ НЕЛОВКОСТЬЮ. ИМЕННО ПОЭТОМУ, В МОМЕНТ, КОГДА НЕЧЕГО СКАЗАТЬ, МЫ ТОРОПИМСЯ ЗАПОЛНИТЬ ПАУЗУ И ИЗДАЕМ НИЧЕГО НЕ ЗНАЧАЩИЕ ЗВУКИ. ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ МУСОРНЫЕ СЛОВА, ОТ КОТОРЫХ НАША РЕЧЬ ЭЭЭ...ЭЭЭ...ЭЭЭ...

Я ТОЖЕ КОГДА-ТО БОЯЛАСЬ ПАУЗ, НО В ОДИН ВЕЧЕР ПЕРЕСМОТРЕВ СВОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ СНЯТОЕ НА КАМЕРУ, ПОНЯЛА, ЧТО ПАУЗА КАЗАЛАСЬ ДЛИННОЙ ЛИШЬ В МОЕЙ ГОЛОВЕ И ТОЛЬКО В МОМЕНТ ВЫСТУПЛЕНИЯ, А НА ВИДЕО ЭТОГО БЫЛО ДАЖЕ НЕ ЗАМЕТНО;

КАК ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЕТ БОЯТЬСЯ СДЕЛАТЬ ПАУЗУ-ЛИШНИЕ СЛОВА ИСЧЕЗАЮТ.





Мусорные слова не воспринимаются нашим мозгом, как ошибки. Поэтому полезно начать сознательно следить за своими словами. Как только вы научите замечать мусорные слова—мозг привыкнет считать их ошибками. Потом вы уже не будете за ними следить—мозг сам начнет это делать. Но ему (разуму) важно знать, на что заменить эти слова.

Поначалу приходится сознательно контролировать все слова, <<мусорные>> слова и слова паразиты и заменять их паузами. После упражнений для выработки пауз они все исчезают, и вместо них появляются небольшие паузы.

**ИМЕННО ПОЭТУМУ, ВЫПОЛНЯЯ
ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ,
ПРИВЫКНИТЕ К МЫСЛИ, ЧТО ПАУЗА-ЭТО
КРАСИВО! (И УЖ ТОЧНО ГОРАЗДО БОЛЕЕ
ЭФФЕКТИВНО ОНА ЗВУЧИТ ЧЕМ
РАЗЛИЧНЫЕ <<Э-Э-Э>> <<М-М-М>>, <<ВОТ>> И
ТАК ДАЛЕЕ). ПРОЧУВСТВУЙТЕ, ЧТО МОЖНО
НЕ ВОЛНОВАТЬСЯ ЗА ТО, ЧТО ЖЕ СКАЗАТЬ
ДАЛЬШЕ-ДОСТАТОЧНО НЕМНОГО
ПОДОЖДАТЬ, МНОГОЗНАЧИТЕЛЬНО
ПОМОЛЧАВ. И МЫСЛЬ ПРИЙДЕТ.
КАК ТОЛЬКО ВЫ НАЧИНАЕТЕ ЗА ЭТИМ
СЛЕДИТЬ-ТУТ ЖЕ ВЫ НАЧИНАЕТЕ
УЛУЧШАТЬ КАЧЕСТВО СВОЕЙ РЕЧИ!**

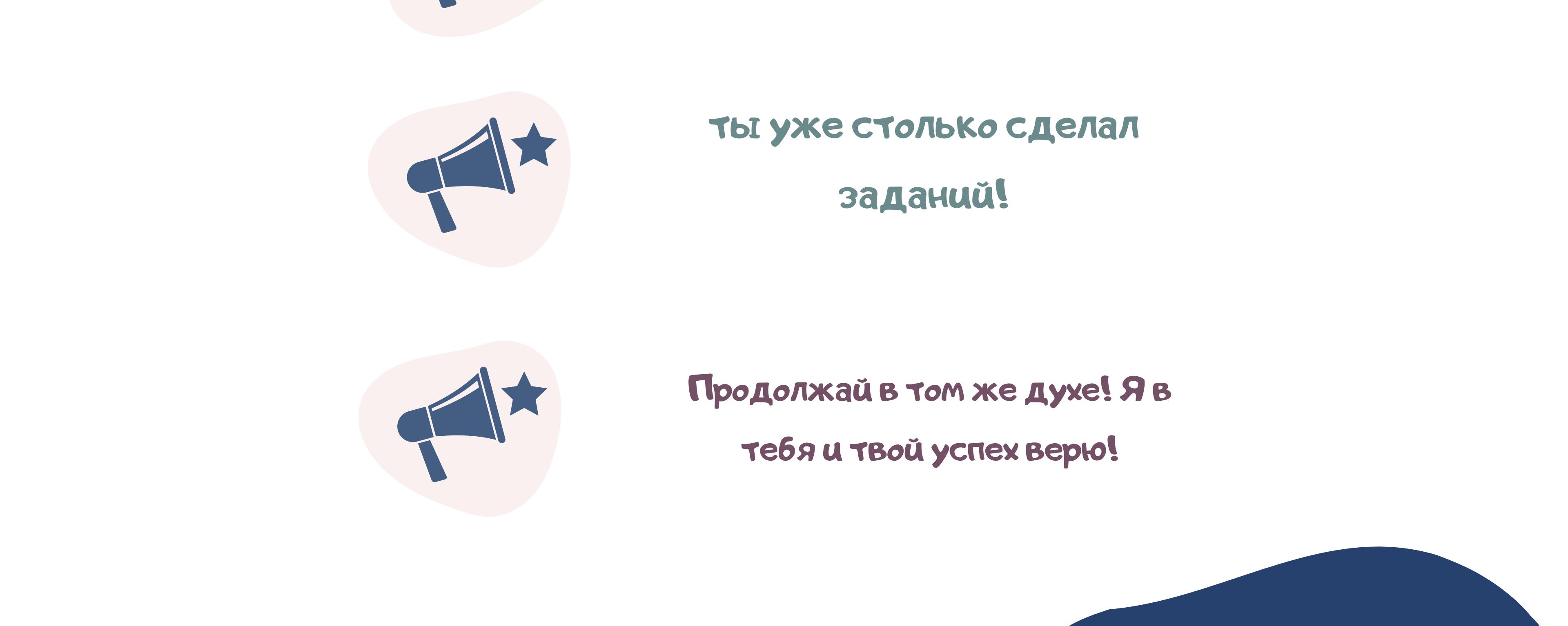
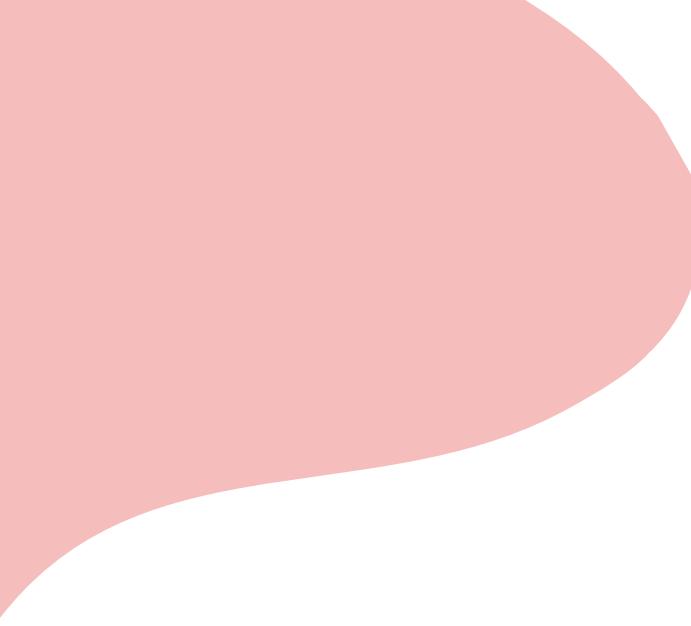


Задание №1

Вспомни свой самый счастливый день в жизни или один из них) Расскажи на камеру о нем. Пусть это будет где-то около минуты. Упоминай каждую деталь, мы тоже хотим прочувствовать этот день!



**ТВОЯ ЗАДАЧА: ВЫЯВИТЬ СВОИ СЛОВА ПАРАЗИТЫ
И СТАРАТЬСЯ ПРИ РАССКАЗЕ ЗАМЕНЯТЬ ИХ
ПАУЗАМИ**



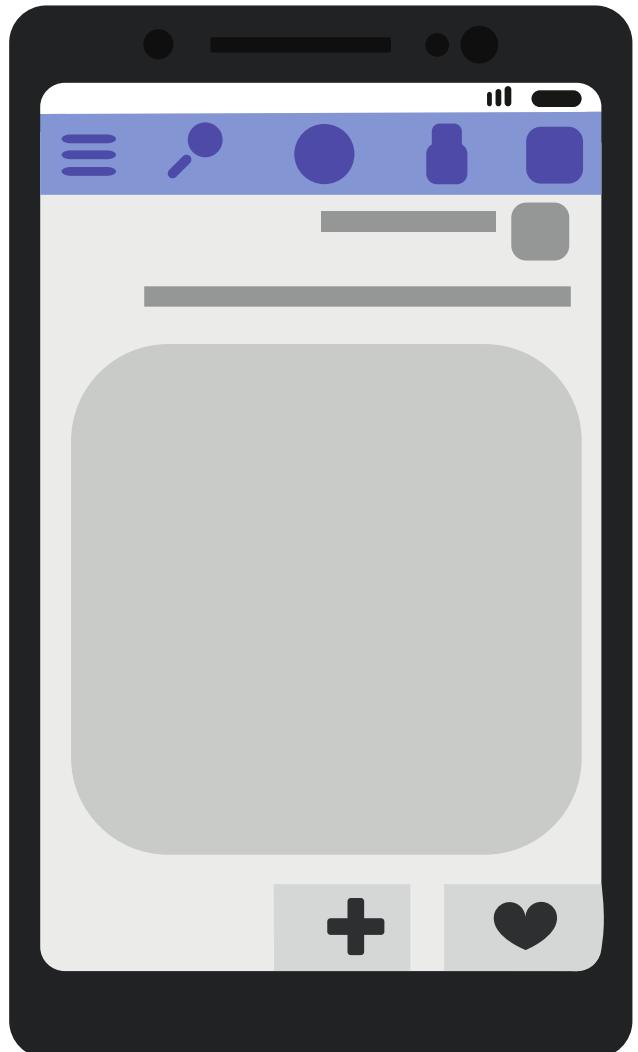
**ты уже оратор и ты уже
молодец!**

**ты уже столько сделал
заданий!**

**Продолжай в том же духе! Я в
тебя и твой успех верю!**

Визуал

Нет, я сейчас не о Инстаграме)



**ПЕРВОЕ, ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ-ЭТО ИСКРЕННОСТЬ
И ВАШ ВНЕШНИЙ ВИД. ПЕРВОЕ, ЧТО ВИДИТ
ПЕРЕД СОБОЙ ЗРИТЕЛЬ КАРТИНКУ. КАРТИНКА
КРАСИВАЯ ХОРОШО, ИНТЕРЕСНАЯ ОТЛИЧНО, А
ЕСЛИ ЕЩЕ ОТКРЫТАЯ И ИСКРЕННЯЯ ВООБЩЕ
ПРЕКРАСНО.**

Если вы вещаете, о спорте ,правильном питании: соответственно физическая подготовка вам необходима, так как зритель будет вас рассматривать ,как пример подражания.

Если же нет физ. подготовки вам никто не поверит. Суровая правда, такова наша сущность. Также если вы были не спортивны, а потом решили все изменить, тогда покажите результат до и после, это тоже работает.



**Если взять любую тему, что вам интересна и приносит
удовольствие, то вы обязательно найдете своего зрителя,
найдете что ему рассказать, чем поделиться и какие
результаты на примере себя показать!**

ошибки

**Сразу говорю, на первых этапах это
нормально, но главное вовремя выявить
свои недочеты и затем усердно над ними
работать. Без практики тут никуда.**

1.

Волнение

С ПЕРВЫХ СЕКУНД НАСТРОИТЬ СЕБЯ, НЕМНОЖКО ПОКРИВЛЯТЬСЯ, ПОСМОТРЕТЬ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО, ВЗЯТЬ ВСЕ СВОЁ ТЕЛО ПОД КОНТРОЛЬ.

ВЫХОДЯ НА ПУБЛИКУ ИЛИ В ОНЛАЙН ДУМАТЬ О ТОМ, ЧТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ И КАЙФ ОТ ПРОЦЕССА ВЫСТУПЛЕНИЯ.

ВСЕ ВАШЕ ТЕЛО ДОЛЖНО ПОКАЗАТЬ ТОЛЬКО УВЕРЕННОСТЬ И ПОЗИТИВ.



2.

Торопливость



НЕ ТОРПИТЕСЬ ГОВОРИТЬ
БЫСТРО, ЧТОБ ИЗБЕЖАТЬ
СЛОВ ПАРАЗИТОВ А А А ;
ДЕЛАЙТЕ
ПАУЗЫ. НАУЧИТЕСЬ
ГОВОРИТЬ КОРОТКИМИ
ФРАЗАМИ.

3.

МОНОТОННОСТЬ

Если человек говорит монотонно, а значит

однообразно,

собеседник быстро заскучает.

Учитесь играть голосом, ваш голос должен звучать то

выше, то ниже. Ваш зритель должен чувствовать

интригу в вашем голосе. Завораживайте его своей

речью. Тут главное выразительность и загадочность.



Ч.

жестикуляция

УЧИТЕСЬ КРАСИВО ЖЕСТИКУЛИРОВАТЬ, ТРЕНИРУЙТЕСЬ.

НЕ ДЕРЖИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ РУКИ В ЗАМКЕ.

НЕ РАЗВОДИТЕ РУКИ ПЕРЕД СОБОЙ, КАК БУДТО ВЫ
РАЗВОДИТЕ ГАРМОШКУ, ДЕЛАЙТЕ ЖЕСТЫ КРАСИВЫМИ.

КРАСИВЫЙ ЖЕСТ ВЫДЕЛЯЕТ ВЕСОМОСТЬ СКАЗАННЫХ
СЛОВ.

МОНОТОННЫЕ И ОДНООБРАЗНЫЕ ЖЕСТЫ СКУЧНЫ.

УЧИТЕСЬ ЭТОМУ У ПРОФЕССИОНАЛОВ, У СОСТОЯВШИХСЯ
ОРАТОРОВ И БЛОГЕРОВ. О ПОЗАХ ОРАТОРА И О ЕГО ЖЕСТАХ
МЫ ЕЩЕ ПОГОВОРИМ!

5.

Контакт

КОНТАКТ СО ЗРИТЕЛЕМ ОЧЕНЬ ВАЖЕН.

ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ХАОСТИЧНЫМ, ЧТОБ
ЗРИТЕЛЬ НЕ МОГ ПОНЯТЬ НА КОГО В ЭТОТ МОМЕНТ СМОТРИТ
ОРАТОР.

Пусть каждый кто пришёл вас слушать,
думает что именно вы сейчас
посмотрите на него.

Переключайте контакт от одной пары
глаз к другой паре.

Самая большая ошибка смотреть в одну
точку, т.е отсутствие зрительного
контакта.



6.

Однообразность

Если вы выступаете, то не стойте
как оловянный солдатик.

Будьте не предсказуемыми,
меняйте, опускайте и повышайте
энергетику. Если используете
камеру, меняйте периодически
локации.

Сделайте своё выступление
интересным клипом.



7.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙ - Я ПОДАЧУ

Я знаю, я умею, я научу- это не
правильная подача.

Говори - (ты или вы) получишь,

(ты или вы) узнаешь.

Если вы приучите себя
обращаться к собеседнику на
Вы/Ты, то именно эта изюминка
и будет вас отличать от других
спикеров эгоистов, которые
говорят Я Я Я.

Вырайте!



8.

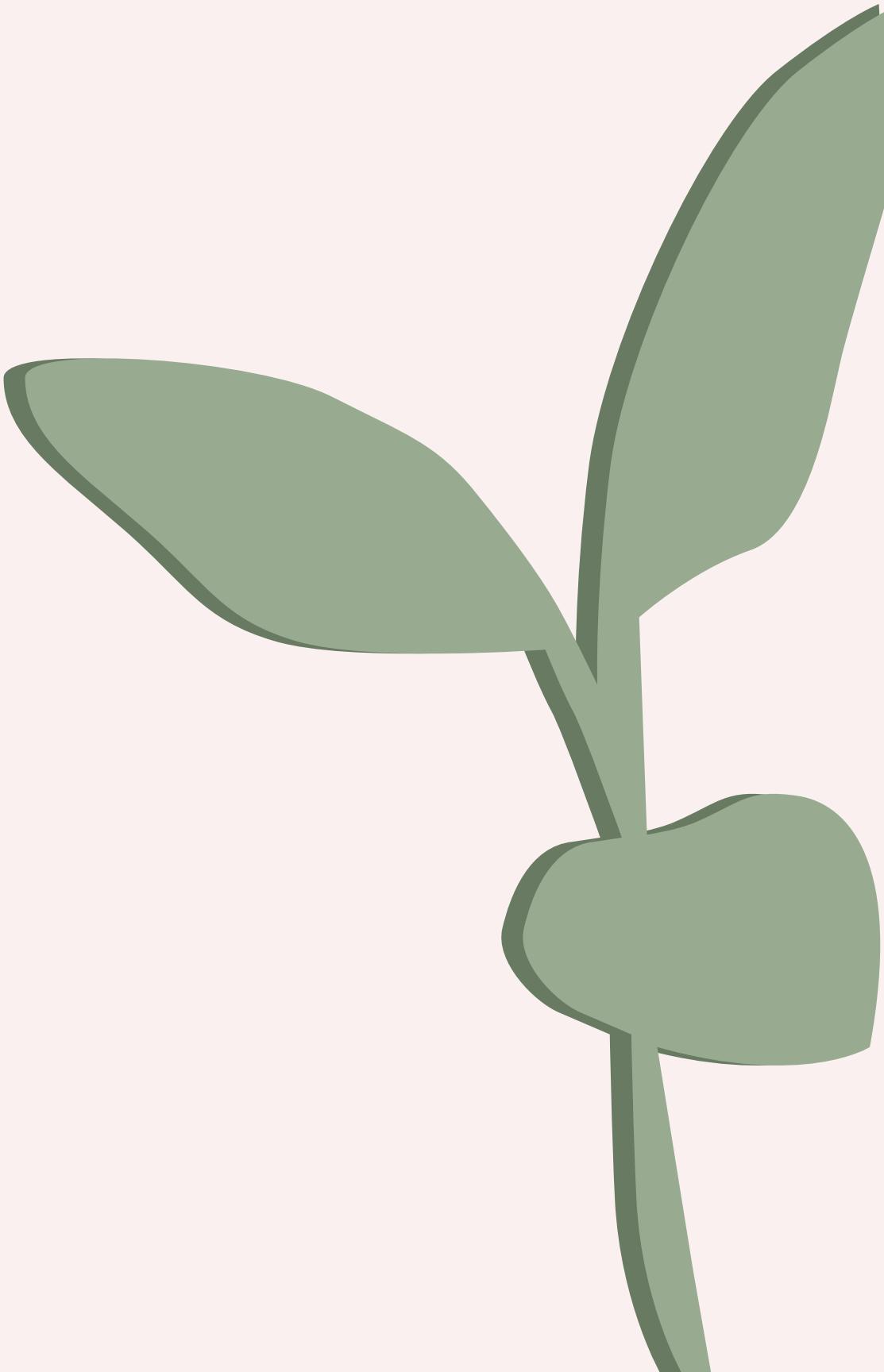
Вовлечение

Объясните зрителю к чему приведут
ваши СЛОВА И СОВЕТЫ, к чему
приведут ваши услуги, то что вы
будете им давать.

Задавайте зрителю вопросы, пусть
зритель задаст и вам вопросы,
вовлеките зрителя и заинтересуйте,
заставьте себя слушать.

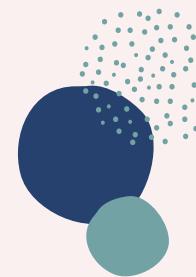


ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ ВАЖНО!



Покупая мой курс, вы заметили что самое важное было именно то, чему я смогу вас научить! Да, таким образом работают все. Даже прийдя на урок в школе, подготовив презентацию вам данные навыки очень помогут, а еще и поднимут, возможно, вашу оценку от учителя! Меня это не раз спасало!

Как перенастроить свой мозг на удачу и получать только удовольствие?



Важно помнить -

воспринимайте свое выступление, как игру в которой можно

и выиграть и проиграть. Как в любой игре выигрыш не самое

главное, а участие, именно от него мы получаем

удовольствие.



Важно помнить, что даже после самого провального

выступления жизнь не останавливается.

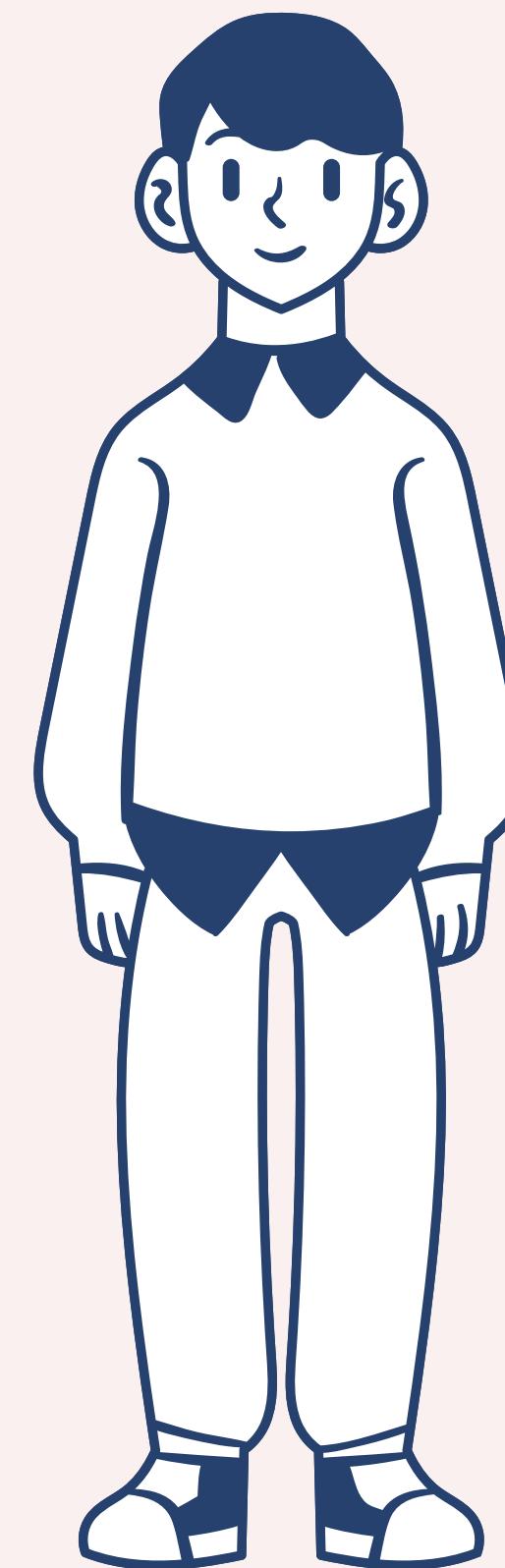
Если вы это поймёте и почувствуете, остальное пойдёт гораздо проще и веселее.

Не тратьте свою энергию на страхи и неуверенность.

Сосредоточитесь на достижении своей цели.

При постоянной практике боязнь и страх исчезают, уступая место удовольствию.

Но произойдёт это не сразу, а выступать нужно уже сегодня. Если вы станете бегать от страха, он будет преследовать вас всю жизнь. Идите на него, рано или поздно вы заметите, что он у вас за спиной. Воспринимайте каждое выступление как вызов самому себе. Принимайте его и добивайтесь успеха.



Проблема №1 Каждого

Может ли оратор допускать ошибки?

Добиваться полнейшего совершенства в ораторском мастерстве, да и не только в этой сфере, не нужно.

Достаточно быть живым человеком, а не роботом, который умеет читать текст.

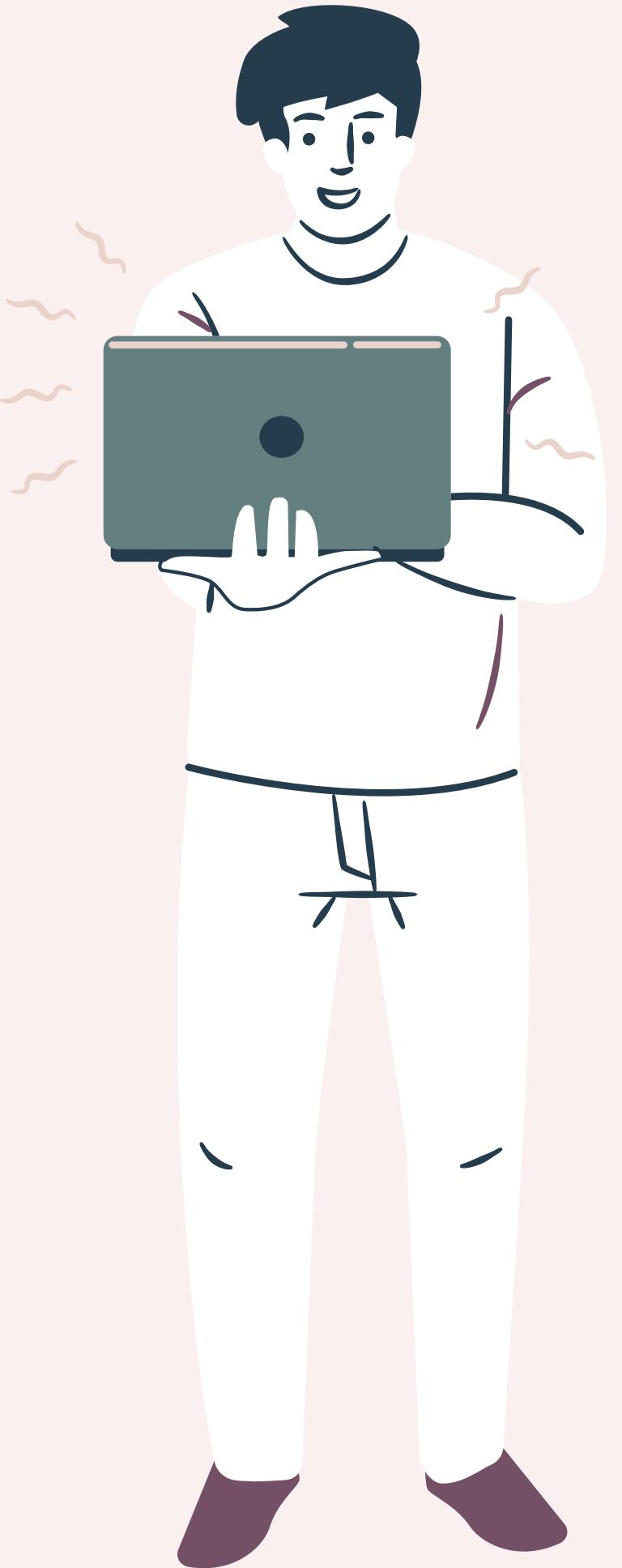
Ошибкаитесь, меняйтесь, анализируйте и делайте ваше следующее выступление лучше.

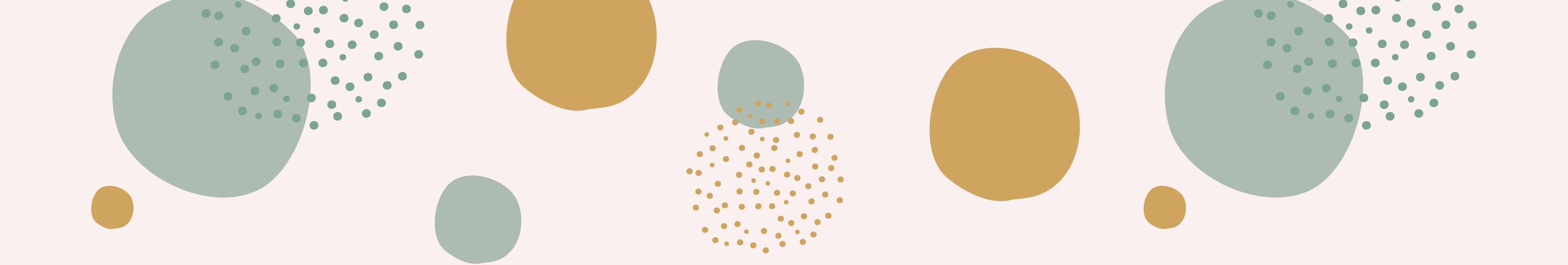
Лучшее достигается тренировкой.

Практикуйте постоянно.

Используйте каждую возможность выступить. Не зацикливайтесь на том, что не удалось. Выделяйте удачные моменты речи.

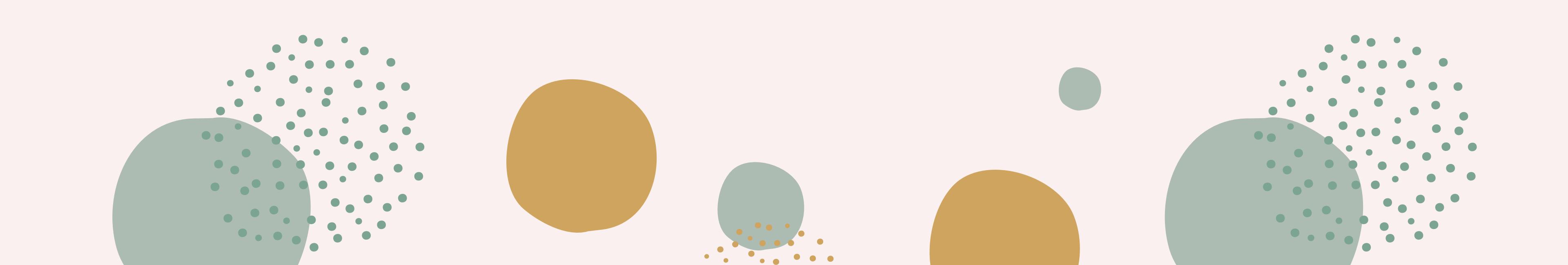
Проигрывайте их в воображении время от времени. Возвращайтесь и заново переживайте связанное с успехом удовольствие. Выработайте позитивную установку на свои выступления в будущем.





Не пройдёт и месяца, как исчезнут волнение и страх.

**Перестанете заикаться, у вас не будет пересыхать в горле, тело
станет двигаться легко и непринужденно, а интонации станут вам
послушны.**



ЛИЧНОСТЬ

В ораторе аудитория хочет прежде всего видеть личность, индивидуальность, непохожесть на других. Она хочет знать, в чем отличительные черты очередного оратора, какую позицию он занимает, можно ли ему доверять.

Вместе с тем, любая аудитория видит и запоминает личность оратора упрощенно, подводя её под некоторые стереотипные схемы, представления, роли: безнадежный теорик, чистый практик, плагиатщик, моралист, бюрократ, радикал или чиновник, умница, весельчак и т.д.

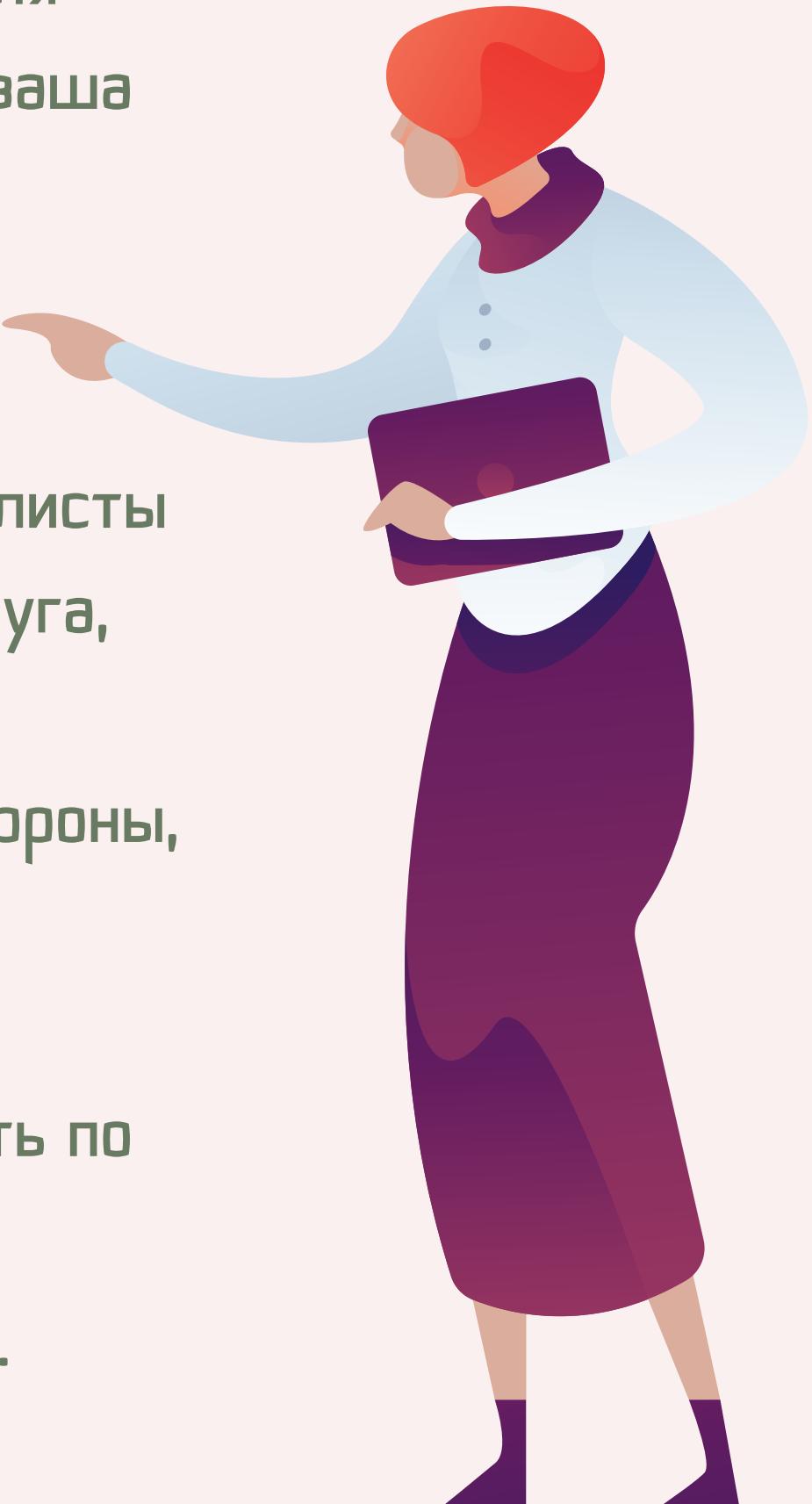
Необходимо заботиться, чтобы ваш имидж был благоприятным и чтобы вы были восприняты именно так, как вы хотите себя подать.

Индивидуальность и непохожесть оратора на других должна быть очевидна для аудитории, ее нужно обязательно демонстрировать. Это должна быть именно ваша изюминка не похожая ни на чью другую. Ваша изюминка самая драгоценная, развивайте собственную индивидуальность.

Оратор должен заботиться о своём имидже , как это делают политики, журналисты ,актеры.Так все знаменитые личности индивидуальны и отличаются друг от друга, таким образом они все нам запоминаются по-своему.

Именно имидж создает индивидуальность оратора для аудитории; с другой стороны, он должен отражать ВАШУ индивидуальность.

Все мы можем отличить певца/блогера/актера в игре, например угадай личность по смайликам, вот о себе вы должны составить такой же пример и четко придерживаться его. Таким образом аудитории легче будет вас ассоциировать.



Следует также отметить, что индивидуальность оратора повышает внушаемость аудитории и этим расширяет её круги.

Именно индивидуальность ораторской манеры - тот важнейший фактор, который побуждает слушать оратора, доверять ему, запоминать его идеи. Запоминается личность, а вместе с личностью - идеи этой личности.

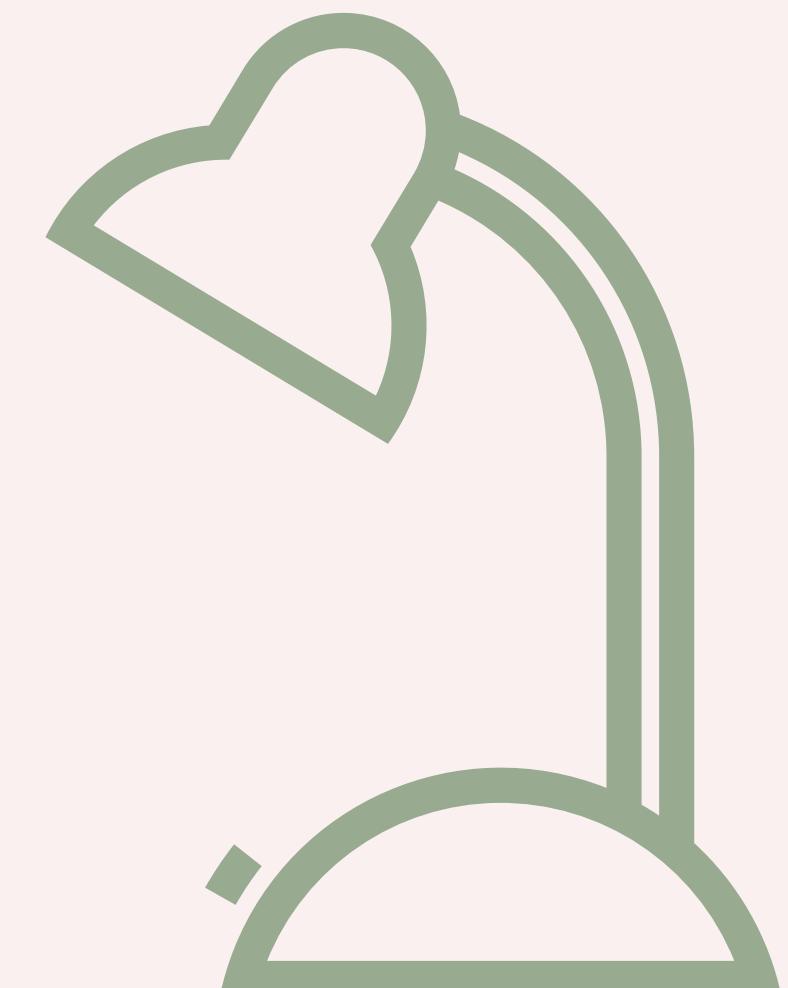
задание:



Напиши о себе 5 необычных фактов в чат, как и чем ты ОСОБЕННЫЙ. Помни, у каждого есть своя изюминка.



Опиши себя 3мя эмоджи



РОЛИ (ПОЗИЦИИ) ОРАТОРА.

Позиции оратора в ходе публичного выступления – это роли оратора, которые он сам на себя принимает:

информатор



изложение материала, например, сообщение
инструкции;

комментатор

если аудитория знает
основное и ждет
дополнительных
сведений



содеседник

оратор разделяет интересы и заботы аудитории, выступает «на равных», просит аудиторию высказывать своё мнение, использует вопросы;



советчик

слушатели хорошо подготовленны ,
нужно расставить акценты

эмоциональный лидер



если в аудитории приподнятое
настроение , оратора хорошо
знают и ждут с интересом и
нетерпением. Оратор чувствует себя
свободно , допустимы
импровизация, отступление от
темы.

позиции, которых следует
избегать!

хнаставник

оратор не должен быть
нравоучительным,
 категоричным

крутышка **х**

не должен быть с

преувеличенным пафосом

хпроситель

не должен просить аудиторию о снисхождении или
терпении (<<Померните, я скоро закончу>>).

ИДЕАЛЬНЫЙ ОРАТОР И ЕГО НАВЫКИ

Идеальный оратор— тот человек, который с лёгкостью владеет живым словом и может с его помощью воздействовать на собеседника или целую аудиторию.

Настоящий профессионал должен владеть культурой речи. Вас должно быть приятно и легко слушать. Сила голоса проявляется не только в громкости, но и психическом воздействии на сознание и волю слушателей. Иными словами, техника речи начинающего оратора приближается к совершенству.

Идеалом и профи можно стать лишь практикуя свои навыки и мастерство.



Составшийся оратор умело применяет различные приёмы. Для красивой речи огромное значение имеет употребление крылатых выражений, известных пословиц и поговорок. Когда они неожиданны, но к месту сказаны, выступление кажется интереснее и лучше запоминается. Речевая культура оратора всегда оценивается по богатству его словарного запаса. Чем больше слов в арсенале профессионала, тем интереснее с ним общаться. А если ко всему этому предложения лаконичны и грамотно построены, с соблюдением точности словаупотребления и языковых норм произношения, то такому оратору нет цены.

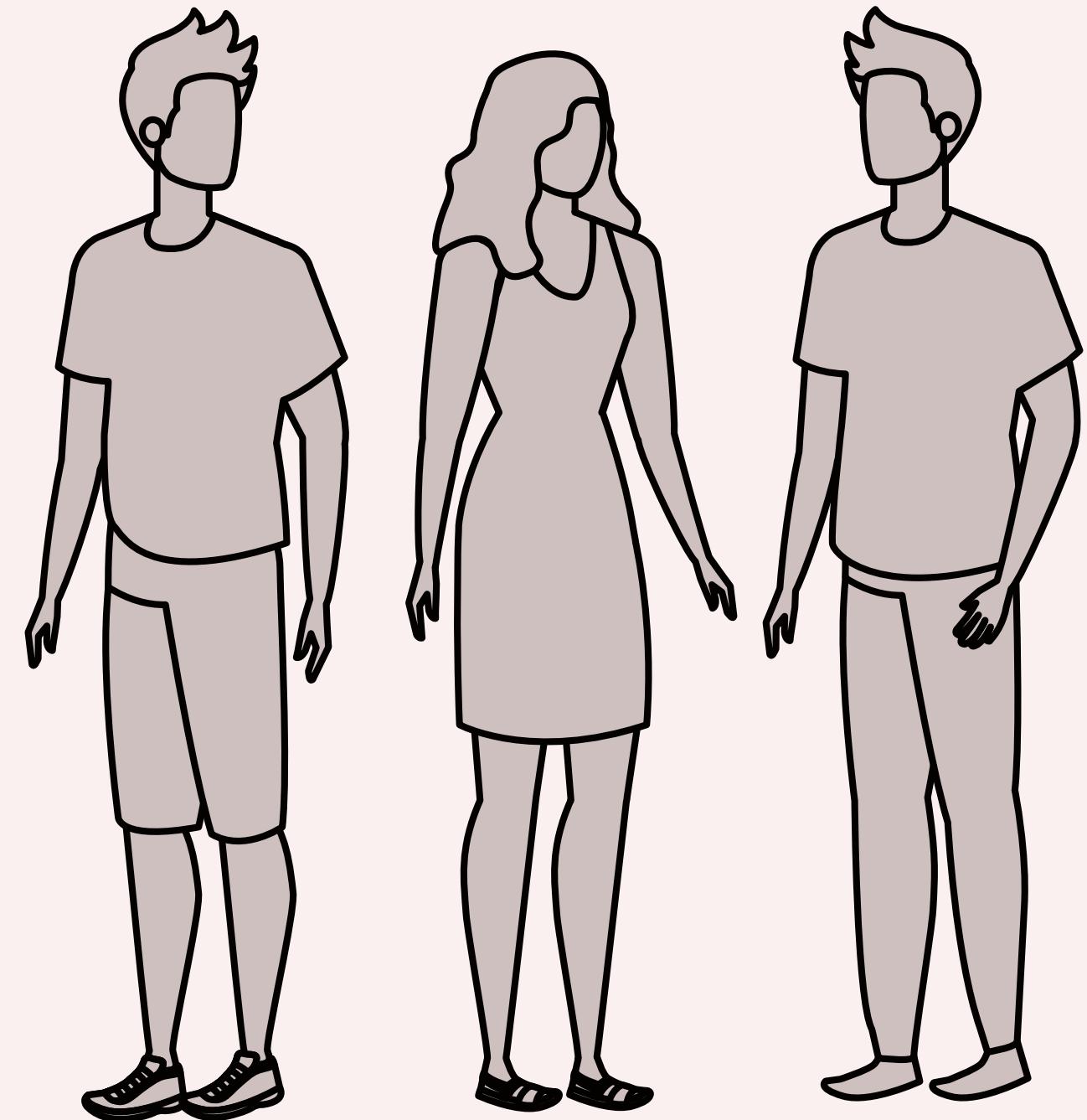
КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ОРАТОР?

Оратор, это не профессия -это талант, который

надо развить.

Настоящий оратор должен обладать рядом

качеств , которые делают его асом публичных
выступлений .



1.

Во-первых, ему необходимо быть эрудированным и начитанным, для того чтобы в нужный момент подбирать правильные слова для оформления своих мыслей.

2.

Во-вторых, речь оратора должна быть грамотной и четкой, понятной целевой аудитории слушателей.

3.

В-третьих, профессионал должен подчинять
исполнение своей воле и сохранять
хладнокровное спокойствие в процессе
презентации.



Искусство ораторского мастерства предполагает наличие некоторых личностных качеств. К ним относятся: спокойствие и внутренняя собранность, склонность к саморазвитию, хорошая память и воображение. Кроме того, не будет лишней и проницательность. Также не забывайте о красноречии, поскольку умение формировать свои мысли в привлекательной форме – большой дар.

УВЕРЕННОСТЬ

УВЕРЕННОСТЬ – ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ, ВЕДЬ ЭТО КАЧЕСТВО ЗАРАЖАЕТ ПУБЛИКУ, И ОНА НАЧИНАЕТ ПОДСОЗНАТЕЛЬНО ДОВЕРЯТЬ КАЖДОМУ СЛОВУ ВЫСТУПАЮЩЕГО. ПУСТЬ ВЫ СОВСЕМ НЕ УВЕРЕННЫЙ, НО НУЖНО ПОДАВАТЬ ДРУГОЙ ВИД В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ!



КОММУНИКАБЕЛЬНОСТЬ

КОММУНИКАБЕЛЬНОСТЬ – ПОМОЖЕТ ВАМ НАЙТИ КЛЮЧ К ЛЮБОМУ СЛУШАТЕЛЮ ИЛИ СОБЕСЕДНИКУ, ПОЭТОМУ ВСЯЧЕСКИ СТАРАЙТЕСЬ РАЗВИТЬ ЭТУ НАВЫК.



НАВЫКИ УСПЕШНОГО ОРАТОРА



Каждый оратор должен уметь:

1. ВЫБРАТЬ ТЕМУ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ.

Хорошие ораторы говорят только о том , что знают. Виртуозные ораторы изучают всё новое, что может пригодиться им в выступлении. Есть множество тем, которые особенно интересуют большинство аудиторий.

2. ПОДЧЕРКИВАТЬ ВАЖНОЕ ЖЕСТАМИ.

Они должны гармонично дополнять ваши слова(если вы описываете , например вещь или животное, расскажите какая это вещь большая или маленькая, какая на ощупь или вкус, покажите руками её размер).

3. ЛОГИЧНО СТРОИТЬ МЫСЛИ.

Хорошо организованное выступление воспринимается легко и без усилий. Секрет этого-логические связи.

4. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦИТАТЫ, ФАКТЫ И СТАТИСТИКУ.

Их нужно включать, не просто чтобы были, а использовать, чтобы лучше раскрыть идеи.

5. ВЛАДЕТЬ МАСТЕРСТВОМ РАССКАЗА.

Красочный язык, метафоры и фигуры речи делают её понятнее, часто на подсознательном уровне, чего не добиться обычными словами.

6. РАССКАЗЫВАТЬ СМЕШНЫЕ ИСТОРИИ.

Все любят истории и юмор. Идеи, переданные с помощью историй, лучше запоминаются.

7. НАЧИНАЯ РЕЧЬ ЭНЕРГИЧНО И УВЕРЕННО ,И ЗАКАНЧИВАТЬ РЕЧЬ ЭФФЕКТИВНО.

Основная часть выступления тоже должна быть эффективной, но начало и конец особенно хорошо запоминаются.

8. ШУТИТЬ.

Очень важно знать , когда шутки уместны.



9. УПРАВЛЯТЬ ГОЛОСОМ И ВЛАДЕТЬ ТЕХНИКОЙ РЕЧИ.

Монотонный голос-все равно что скрежет ногтей по стеклу.

10. УВЛЕКАТЬ АУДИТОРИЮ.

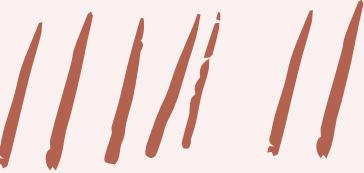
Оратор должен уметь помочь аудитории легко уловить идею выступления, сфокусировав её внимание на главном. Истории, шутки и другие вспомогательные элементы ораторского мастерства должны вести к главной идее. Всё остальное нужно вычеркивать.

11. Двигаться на сцене.

Приковать себя к одному месту, как статуя, значит терять часть энергии и пыла, которые вы можете продемонстрировать.

12. ДОПОЛНЯТЬ СЛОВА НАГЛЯДНОСТЬЮ.

Наглядные пособия должны работать на выступление, а не заменять его.



13.АНАЛИЗИРОВАТЬ АУДИТОРИЮ.

Это поможет улучшить выступление и говорить со слушателями на их языке.



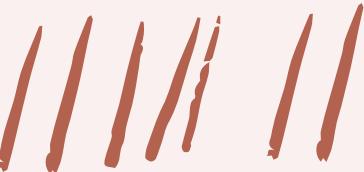
14. УСТАНАВЛИВАТЬ ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ С АУДИТОРИЕЙ.

Это первый шаг. Каждый слушатель должен верить:<<Этот оратор-такой же, как и я!>>.



15.ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПОСОБАМИ ВЫЗЫВАТЬ ДОВЕРИЕ АУДИТОРИИ.

Задавать вопросы и интересоваться ответами. Делать выступление диалогом.



16.ПРОВОДИТЬ БЛОК ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ.

Не каждое выступление предусматривает блок вопросов и ответов , но в случае необходимости нужно уметь продуктивно его провести. Он должен оставить впечатление, что вы хороший специалист, а не просто оратор.

ЭТО НУЖНО ВСЕМ!

Если проанализировать любую публичную личность, можно заметить что она использует все эти навыки для взаимодействия с

аудиторией

Блогеры используют это в сторис и на прямых эфирах

Певцы/актеры на сцене

Обычные люди, которые изучили сферу ораторского мастерства, используют эти навыки в школе, универсе, на работе и в личной жизни.



Не забывай про видеонекью!]