

Гайд от радиоведущей, тренера
Публичных выступлений Веры Шаховой

ИСКУССТВО

ПРОЯВЛЕНИЯ СЕБЯ



@VeraShahova_

Харизма, уверенность, структурность, интонации, эмоции, настроение - ваш секрет успеха в любой коммуникации:

- живое общение
- записанные уроки
- stories или эфир, который нужно провести здесь и сейчас.

В вас должна быть искра, которая зажигается, как только вы начинаете говорить.

Ничего не получится, если есть **страх проявляться!** Он подавляет ваши истинные эмоции и заглушает ту искру, которая делает вашу речь живой и убедительной.

Как её получить?

Будем разбираться!

Немного обо мне

Я Вера Шахова

эксперт по голосу и речи, радиоведущая



Прошла путь от бедной девочки-заики, которая не знала своих сильных сторон, комплексовала из-за внешности до топового голоса страны, реализованной, любимой женщины.

Сегодня я официальный голос «Радио Дача», директор программ и ведущая радио «Восток FM».

Вхожу в TOP 20 радиоведущих России. Лауреат и обладательница премии «Радиомания».

Выступаю на многотысячных конференциях, создала авторскую программу по работе с голосом и речью, которую прошли уже больше 5000 тысяч учеников.

Проводила свои мастер-классы даже на Мальдивах.

Воспитала ныне успешных теле- и радиоведущих.

Работаю с топовыми экспертами в своей нише.

Эксперт федеральных каналах (Первый, Россия, Ю, Пятница, Москва 24 и др), интервью со мной печатались в Cosmopolitan (Voice), Hello, Grazia, Домашний Очаг, 7 Дней и др.

**С моими учениками я
часто делюсь, что была
такой же, как и они!**

Не знала своей харизмы, говорила сумбурно, пищала зажатым голоском, скрипела челюстью и дрожала каждой клеточкой, когда приходила на собеседование или пыталась выступить публично. Провалила в хлам первый эфир и пыталась как могла делать свою работу.

Тогда я и подумать не могла, и решила бы, что это какая-то история про розового единорога:-),



Что однажды, я стану заниматься техникой речи, психологией, актерским мастерством, буду вести интервью со звездами, каждый день выходить в прямой эфир без капли волнения, выступать перед любой аудиторией, очаровывать за минуту.

Что меня будут называть женщина-харизма, станут смеяться над моими шутками, и что я смогу передать свой опыт и знания тем, кто тоже хочет найти не волшебную пилюлю, которой и вовсе не существует, а проработать свои страхи и проблемы, используя настоящие инструменты, которые работают!



КАК НАЧАТЬ ПРОЯВЛЯТЬСЯ?

Основная проблема лежит в голове: в отношении к себе, уверенности, страхах, прошлом опыте.

Страх проявления — это эмоциональное состояние, которое может сильно влиять на наш голос и способность выразить себя. Если вы не уберете это сейчас, вы не достигнете желаемых результатов и не зацепите свою аудиторию, потому что неуверенность в себе приводит:

1. К изменениям в нашем голосе - он может звучать напряженно, пискляво или даже дрожит.
2. Теряется четкость произношения слов, что затрудняет понимание сказанного.

3. Интонации и ритм речи монотонные или, наоборот, слишком напряженные выдают нашу неуверенность в себе как в эксперте.
4. Мы говорим с позиции проигравшего и не можем вести разговор на равных.
5. Способность передать эмоции через речь и голос исчезает. Наше общение менее эмоциональное и привлекательное для собеседников. Мы не можем рассказать о себе и показать свою уникальность.

**Всё это подавляет наше
естественное
самовыражение.**

КАК ВЕРНУТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Прослушай мой голосовой подкаст
«5 ПРАВИЛ УВЕРЕННОЙ РЕЧИ»

Из него ты узнаешь: как стать
уверенным в себе и своей речи,
сможешь эффективно общаться и
проявлять знания и навыки.

Я расскажу, как справляться со
страхами
и не зависеть от мнения окружающих.

«5 ПРАВИЛ УВЕРЕННОЙ РЕЧИ»



ПРОЯВЛЕНИЕ СЕБЯ ЧЕРЕЗ ГОЛОС И РЕЧЬ

Это ключ к успешной коммуникации и установлению глубоких связей с окружающими. Это способ, который позволяет нам подчеркнуть уникальность, донести свою ценность и стать востребованными специалистами, аутентичность и убедительность в общении с миром.

ПРОРАБОТКА ХАРИЗМАТИЧНОЙ РЕЧИ

— это процесс, который включает в себя практику, самосознание и развитие навыков коммуникации.

Но чтобы голос зазвучал и вас начали слушать и слышать, открыв рот, нам нужны тренировки, работа с психологическими и телесными зажимами, голосовые практики, дыхательные упражнения, а также саморефлексия и постоянное улучшение.

И ЕЩЁ ПРИЯТНОСТИ

Мои любимые книги по публичным выступлениям:

1. Аристотель – «Риторика»
2. Цицерон – «Об ораторском искусстве»
3. К.С. Станиславский – «Моя жизнь в искусстве»
4. Ларри Кинг – «Как разговаривать с кем угодно, когда угодно, где угодно»
5. Карстен Бредемайер - «Черная риторика. Власть и магия слова»
6. Дейл Карнеги – «Как влиять на людей и выработать уверенность в себе, выступая публично»
7. Артур Шопенгауэр – Эристика, или искусство побеждать в спорах»
8. Роберт Макки – «История на миллион долларов»
9. Джим Кемп – «Сначала скажите «Нет». Секреты профессиональных переговорщиков»
10. Кармин Галло – «Презентации в стиле TED. 9 лучших в мире выступлений»
11. Скот Беркун – «Откровения оратора»

Комплекс упражнений по
артикуляционной гимнастике:

СМОТРЕТЬ

