



Подготовка к публичному выступлению 7 ПРАВИЛ И 5 ПРИЕМОВ ХОРОШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

*«Мысль есть главная способность человека.
Выразить ее – одна из главных его
потребностей. Распространять ее – самая
дорогая его свобода».*

Пьера Буаста

1 ПРАВИЛО. «БЫТЬ В ТЕМЕ». Необходимо хорошо знать материал, с которым предстоит выступать. Определите цель выступления. Составьте план речи. Потренируйтесь в рассказывании текста без записок.

2 ПРАВИЛО. «ПО ОДЕЖДЕ ВСТРЕЧАЮТ». Продумайте внешний вид. Одежда должна быть удобной и привлекательной.

3 ПРАВИЛО. «УВЕРЕННЫЙ ВЫХОД». Отрепетируйте уверенный выход. Успех публичного выступления во многом зависит от того, как выйти к аудитории. Хорошо известно, что первое впечатление формируется в течение тридцати секунд. Изменить его позже – намного сложнее, чем сразу произвести благоприятное впечатление.

4 ПРАВИЛО. «ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ». Ведите себя естественно, не держите всё время руками за стол или кафедру. Старайтесь не покашливать, избегайте манерности. Исключите из речи слова-паразиты или характерные словесные шаблонные обороты. Улыбайтесь в меру.

5 ПРАВИЛО. «ПОЗА ОРАТОРА». Ноги на ширине плеч. Именно на ширине, а не больше и не меньше. Если будет менее ширины плеч («ножки вместе»), вы почувствуете некоторую неустойчивость - площадь опоры слишком мала. Если более ширины плеч, возникнет ощущение развязности. Плечи и грудь расправьте. Подбородок чуть выше линии горизонта. Глаза устремлены на публику.

6 ПРАВИЛО. «УЛЫБКА». На лице «улыбка Джоконды» - готовность к улыбке, полуулыбка. Если выражение лица расслабленное и нейтральное, оно будет восприниматься как угрюмое. Поэтому лучше добавлять полуулыбку, то есть уголки губ чуть приподняты.

7 ПРАВИЛО. «КАК НАЧНЕШЬ – ТАК И ВЫСТУПИШЬ». Не начинайте говорить сразу же после того, как вас представили вашей аудитории. Сделайте паузу, посмотрите три-четыре секунды на тех людей, которые будут вас слушать, чтобы установить с ними первичный зрительный контакт. В начале публичного выступления не говорите быстро. Начинайте медленно и четко. Используйте основные приемы выступления.

8. ПРИЕМ «УСТАНОВЛЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА». Старайтесь время от времени поглядывать на слушателей.

9. ПРИЕМ «ВЛАДЕНИЕ ГОЛОСОМ». Ваша речь не должна быть монотонной и однообразной. Говорите громче в наиболее важных местах. Говоря то громче, то тише, то быстрее, то медленнее, то скороговоркой, то нейтрально, вы держите внимание слушателей.

10. ПРИЕМ «АКЦЕНТЫ». Обращайте особое внимание слушателей на самые важные моменты в сообщении. Для этого употребляйте такие фразы, как: «прошу обратить внимание», «важно отметить, что...», «необходимо подчеркнуть, что...» и т. д. Можно использовать более длинную паузу, выразительный взгляд в зал, какой-то особый жест или повышение / понижение интонации.

11. ПРИЕМ «ЧЕТКОСТЬ». Речь должна быть четкой, ясной, логичной и понятной. Исключите монотонность и «бормотание».

12. ПРИЕМ «ДЫХАНИЕ». Грудь расправьте на вдохе и дальше дышите свободно. Набирайте перед речью воздух на 80% возможностей легких. Дышать и до и во время речи лучше (по ощущениям) брюшным дыханием, то есть «животом». Важно, что глубокое дыхание помогает снизить волнение перед выступлением.

