ИСКУССТВО ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Педагог-психолог
Воробьева Наталья Леонидовна

Основа отношения к человеку закладывается в первые 15 секунд

«Правило трех плюсов»

- ***Улыбка***
- ***Обращение***
- ***Комплимент***

Понятие Публичного выступления

- **Публичное выступление** представляет собой процесс передачи информации, основная цель которого – убедить слушателей в правильности тех или иных положений

Законы эффективного публичного выступления

- Соответствие содержания слов с : тоном речи, осанкой, языком тела.
- Публика эгоистична. Поэтому на первое место поставьте её: мысли, желания, чувства аудитории
- Глаза и брови оратора – главный элемент мимики. Высоко поднятые брови – признак неуверенности. Смеющиеся глаза и прямые брови – то что нужно.
- Лучше информативной речи, только интересная речь.

- Допускайте суждение, что слушатели умнее Вас
- Статическая поза оратора. Постоянное хождение во время выступления выдает желание оратора сбежать. Именно так оно воспринимается аудиторией
- Чтобы держать публику в «тонусе», необходимо постоянно варьировать громкость и силу своего голоса
- Используйте в речи паузы для установления визуального контакта с аудиторией

Правила эффективного выступления

1. Подготовка речи

- ***Определите главную идею Вашей речи***
- ***Заинтересуйте публику интересным или историческим фактом, связанным с темой выступления***
- ***В заключительной части подведите итог и повторите все основные идеи***

2. Место выступления.

- ***Расположиться необходимо так, чтобы Вы чувствовали себя свободно, излучая открытость и доброжелательность, глядеть людям в глаза, следить за их эмоциями***

3. Одежда

универсальное правило успешного публичного выступления – не допускать дисбаланса между тем, что Вы говорите и тем, как Вы выглядите

- Для мужчины: средне-темный костюм, белую или цвета слоновой кости рубашку и элегантный галстук
- Для женщины: одежда должна иметь длинный рукав, длинна юбки средняя
- Избегать ярких массивных украшений
- Обувь лучше темных цветов
- Колготки в тон обуви

Выражения, употребляемые при защите проекта

- ✓Добрый день, уважаемые члены комиссии, участники конкурса (коллеги)…
- ✓Позвольте (разрешите) представить вашему вниманию (проект по теме) …
- ✓Представляю вашему вниманию …
- ✓Мне хотелось бы начать нашу беседу с …
- ✓Разрешите мне в своем выступлении подробно остановиться на …
- ✓Спасибо за внимание, я готова ответить на ваши вопросы…
- ✓Благодарю за проявленный интерес к моей теме

Перефразирование информации

- ✓Если я вас правильно понял(а), вы говорите…
- ✓Как я вас понял(а)…
- ✓Как я понимаю, вы утверждаете…
- ✓Другими словами, вы считаете…

Реплики корректирующего характера

- ✓Позвольте уточнить вопрос …
- ✓Вы не могли бы повторить вопрос …
- ✓Простите, я не расслышал(а)…

Речевые клише завершающие разговор

- ✓Итак, мы подходим к завершению нашего обсуждения…
- ✓Давайте подведем итоги нашего обсуждения…
- ✓В заключении нашей совместной работы я хотел(а) бы …
- ✓Позвольте мне поблагодарить вас за участие в сегодняшнем обсуждении…
- ✓Я хочу выразить искреннюю благодарность за то, что вы приняли участие в нашем обсуждении

«Установка на успех» формулы самовнушения

- ✓«Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»
- ✓«Я совершенно спокоен(на)!
- ✓Я собран(а)! Мыслю четко!»
- ✓«Я весел(а) и раскован(а)! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверена в себе!»
- ✓«Я могу управлять своими внутренними ощущениями».
- ✓«Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю».

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая вдох, спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему.

Метод «5-4-3-2-1»

- ✓Оглянитесь вокруг и назовите 5 вещей, которые вы видите
- ✓Выберите 3 вещи, которые вы можете услышать
- ✓Выберите еще 2 вещи, которые вы может почувствовать с помощью обоняния
- ✓Найдите 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус
- ✓Выберите и назовите 4 вещи, до которых вы можете легко дотронуться и почувствовать их.

Желаю
Вам успеха!