

Основные ингредиенты успешных публичных выступлений



ASTANA QALASYNYŇ
AZAMATTYQ BASTAMALAR
ORTALYGY

Школа лидерства «Synergy»

Самат Панов

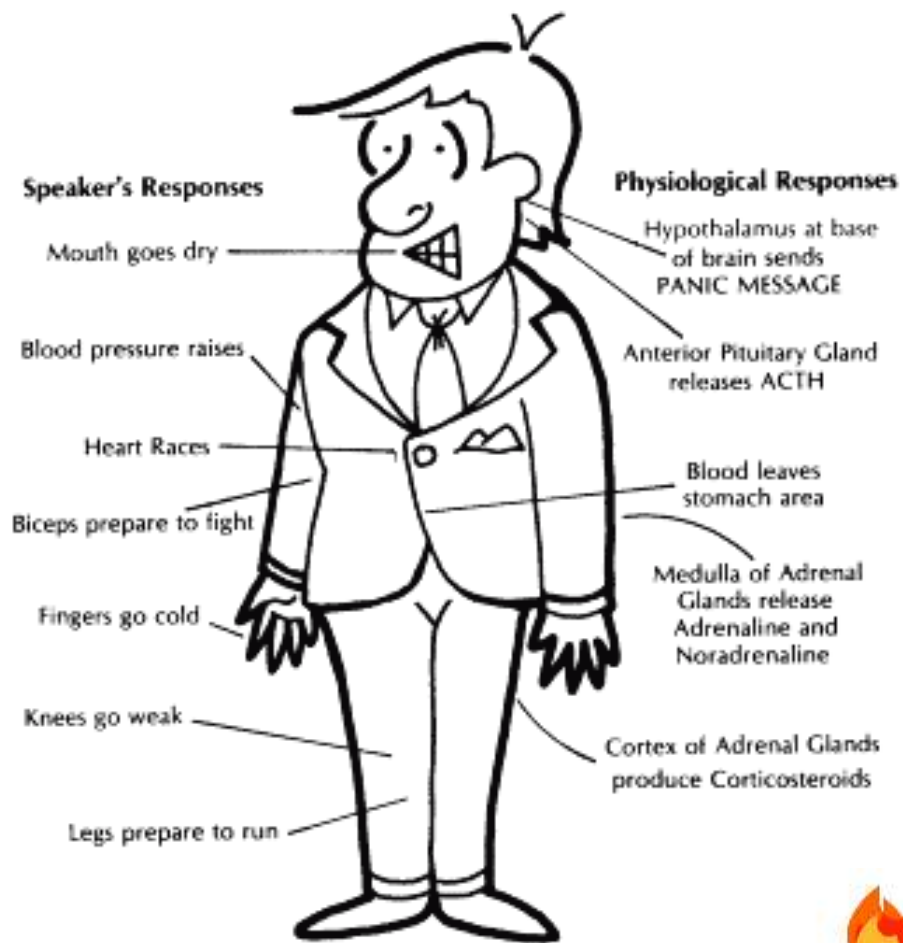
Астана, 2022 г.



SYNERGY
ШКОЛА ЛИДЕРСТВА

Что для вас публичные выступления?

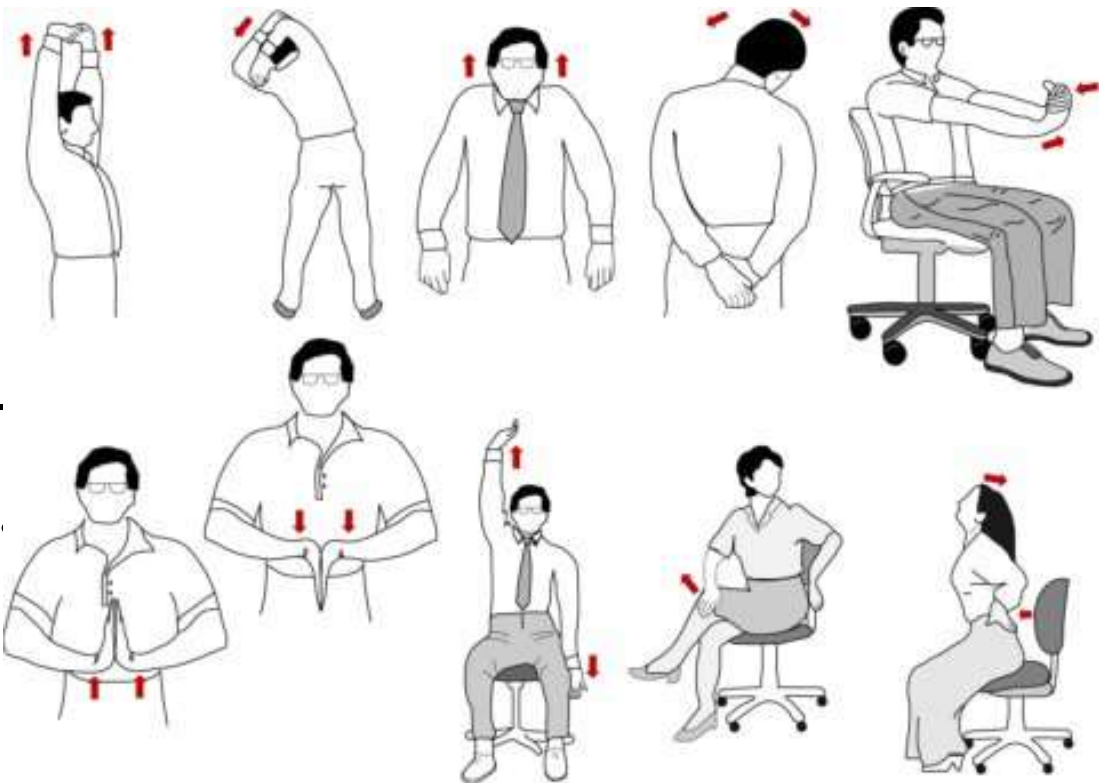
Страх публичных выступлений



Ваш уровень страха публичных выступлений?

Приемы сжигания излишнего волнения: физические упражнения

1. Физическая нагрузка.
2. Упражнение «напряжение – расслабление».
3. Зевота.



Работа с дыханием.



1. Глубокий вдох и затем резкий выдох, снова глубокий вдох и резкий выдох.
2. Двойной вдох, двойной выдох.
3. Вдох, пауза, еще вдох, пауза, вдох, небольшая пауза и так до того момента пока вы не станете как «шарик».
4. Вдох, 2 секунды, пауза 2 секунды, выдох 2 секунды, снова пауза, и снова вдох 2 секунды.



Обращайте внимание на поддерживающих вас



Воображение



- Представьте себе, что самого страшного случится, если вы выступите не так удачно, как бы хотелось.

Доведи ситуацию до абсурда



- Доведите в своем воображении негативную ситуацию до такого абсурда, пока это не вызовет у вас смех.



Игры со значимостью

- **Приподнять свою значимость**
 - Представьте, что вы – Царь Петр!
- **Снизить значимость аудитории**
 - Представьте, что в аудитории сидят кролики
 - Вы выступаете перед первоклашками
- **Общаться на равных**
 - Лучшая стратегия. Представьте, что вы общаетесь с друзьями



Позитивная настройка



- 1. Аффирмации.**
Аффирмации являются своего рода самонастройкой.
 - «Я люблю аудиторию, а она любит меня», «Все ждут моего выступления», «Я умею заинтересовать слушателей» и т.п.
- 2. Заводящие жесты**
- 3. Внутреннее описание ситуации**



Расширение зоны комфорта



- Постоянно выходите из зоны комфорта:
 - Делайте что-то новое
 - Выступайте перед новой аудиторией
 - Выступайте в новых жанрах
 - Используйте новые приемы и методы публичных выступлений



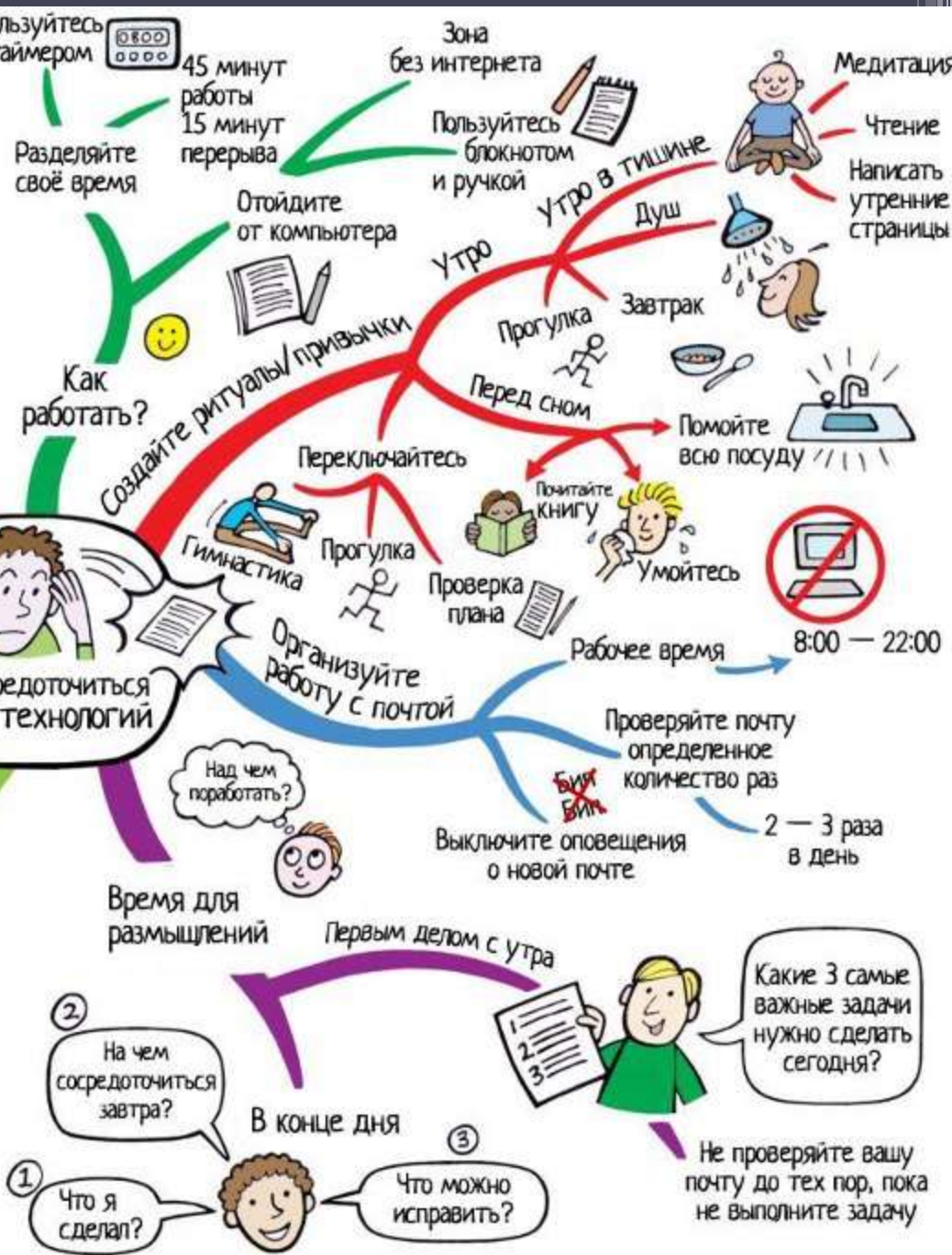
Основные ингредиенты успешных публичных выступлений

1. Организация, структура презентации
2. Смысл, цель презентации
3. Язык, выбор слов
4. Голос
5. Язык тела
6. Исследования, факты
7. Визуальные средства

Пример структуры презентации:

- **Вступление**
- **Основная часть**
 1. Основная идея 1
 2. Основная идея 2
 3. Основная идея 3
- **Заключение**

Как сосредоточиться в век технологий



Смысл, цель презентации

- Есть 2 типа цели презентации:
 - Общая
 - Специфическая
- Цели большинства презентаций:
 - Информировать
 - Убеждать
 - Развлекать
 - Вдохновлять
- Специфическая цель – то, что вы хотите достичь своей презентацией.

Язык, выбор слов

- Используйте короткие слова, предложения
- Простые, яркие слова
- Риторические приемы
- Говорите правильно



Избегайте ненужных звуков и слов-паразитов

Вместо

- «Ммм»
- «Вы знаете»
- «ааа»
- «ну»
- «типа»

Используйте

- Паузы

Язык тела

- Поза
- Жесты
- Движения



Язык тела

- Выражение лица



- Зрительный контакт



Используйте все ваше тело



Вокальное разнообразие

- Громкость
- Высота
- Скорость
- Качество



Вокальное разнообразие

- **Молчание иногда золото 😊**
- Паузы могут использоваться для:
 - Подчеркивания важных моментов
 - Дыхания
 - Пунктуации
 - Привлечения внимания



Исследуйте вашу тему

- Книги
- Периодическая литература
- Интернет
- Другие источники информации



Основные виды визуальных средств

- Компьютерные визуальные средства
- Флип-чарты
- Доски
- Реквизиты



Принципы дизайна

- Используйте одно визуальное средство для одной идеи
- Старайтесь делать визуальные средства простыми
- Используйте разные виды визуальных средств
- Размещайте не более чем 6 линий текста на слайд и не более чем 6 слов в линии



Советы по использованию визуальных средств

- Демонстрируйте визуальное средство перед тем как вы будете говорить о нем
- Поддерживайте зрительный контакт с аудиторией
- Не говорите с экраном
- Имейте запасной план



Основные ингредиенты успешных публичных выступлений

1. Организация, структура презентации
2. Смысл, цель презентации
3. Язык, выбор слов
4. Голос
5. Язык тела
6. Исследования, факты
7. Визуальные средства

