

ПОДГОТОВКА К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ

Составитель: педагог дополнительного образования, методист Гильванова Елена Владимировна
2020 год

Рекомендации по подготовке к публичному выступлению

Презентация составлена для
сопровождения занятий в объединении
«Творческая студия «Лаборатория» с
обучающимися 12-17 лет
Тема занятий - ораторское искусство

Может быть использована
руководителями студий ораторского
искусства, риторики, журналистики

Также подходит для самостоятельного
изучения педагогами, школьниками и
студентами



Публичное выступление - это путешествие с определенной целью, и маршрут должен быть нанесен на карту.

Тот, кто не знает, куда он идет, обычно приходит неизвестно куда.

Дейл Карнеги

ВИДЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ

ИМПРОВИЗАЦИЯ

Такой вид выступлений не нуждается в подготовке, но требует очень глубокого знания материала и темы. Оратор в таком случае высказывает тезисы по заданной теме, отвечает на любые вопросы из зала легко и аргументированно

РЕЧЬ ПО КОНСПЕКТУ

Подготовка идет по каждому пункту, который прорабатывается заранее. Так же прописываются ответы на возможные вопросы, которые могут возникнуть во время выступления

ПОДГОТОВКА ПОЛНОГО ТЕКСТА

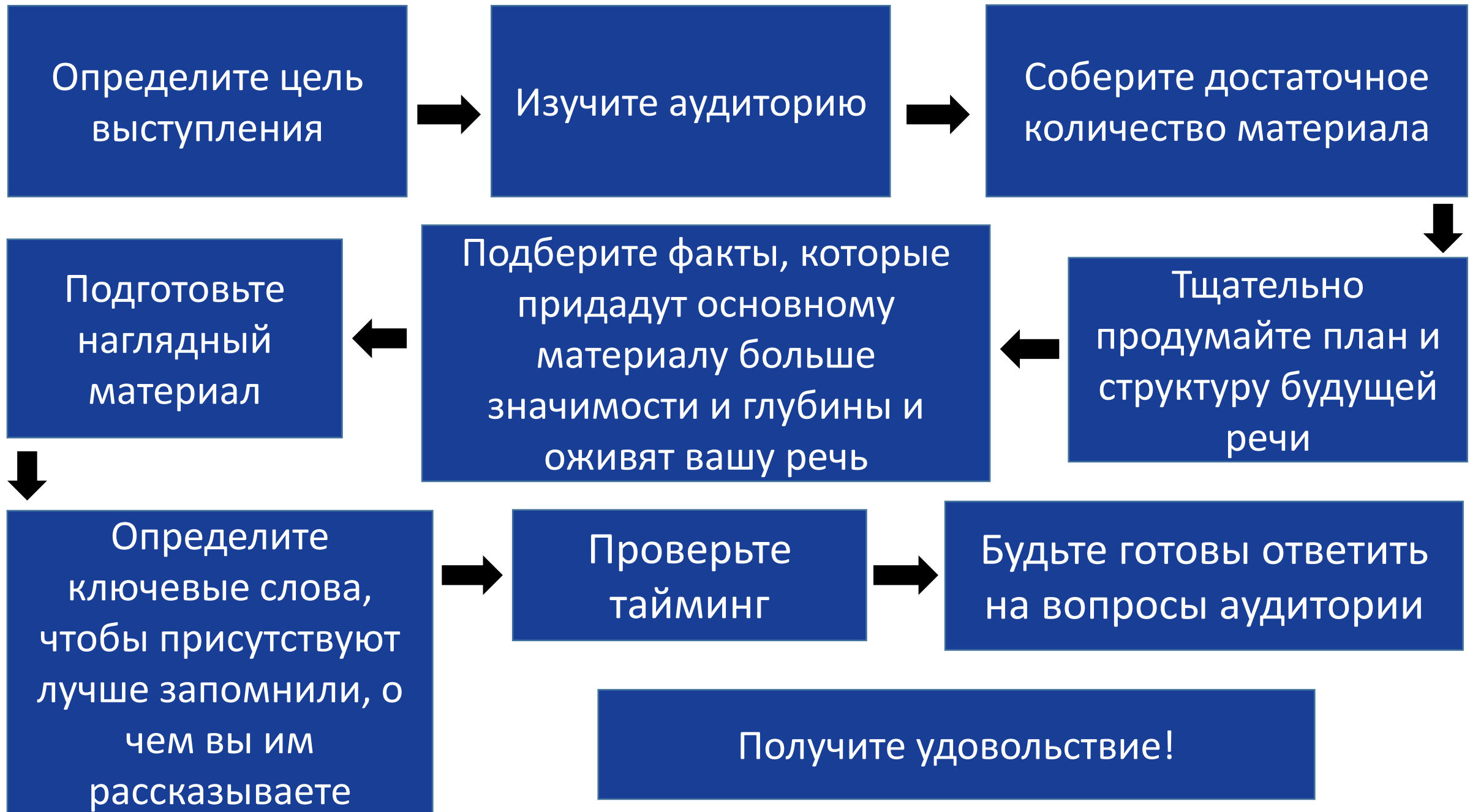
Чаще всего вы можете наблюдать такой доклад у политиков.

Иногда их ответы на заданные вопросы не совсем совпадают, потому что они не привыкли отклоняться от заранее составленного текста

ВЫСТУПЛЕНИЕ БЕЗ ПОДСКАЗОК

Подготовленный текст учится наизусть, проговаривается на репетициях, но в данном случае правила публичных выступлений не предусматривают возможность отвечать на дополнительные вопросы

10 ШАГОВ В ПОДГОТОВКЕ



Публика – зеркало выступающего, в каждое мгновение она отражает его настроение. Хотите знать, как у вас идут дела? Взгляните на публику.

Рон Хофф



4 ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ОРАТОРА

1

НАЧИНАЙТЕ РЕЧЬ С
НАСТОЙЧИВЫМ
СТРЕМЛЕНИЕМ
ДОСТИЧЬ СВОЕЙ ЦЕЛИ

Занимайтесь самообучением.

Думайте о том, какое значение имеет лично для вас выработка уверенности в себе и способности убедительно говорить перед аудиторией.

НУЖНО ТВЕРДО ЗНАТЬ ТО,
О ЧЕМ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ
ГОВОРИТЬ

2

Готовьтесь к выступлению! Если вы не обдумали свою речь заранее, то не сможете чувствовать себя уверенно.

ПРОЯВЛЯЙТЕ
УВЕРЕННОСТЬ

3

Чтобы выработать в себе смелость перед лицом аудитории, ведите себя так, будто вы уже обладаете этой смелостью.

4

ПРАКТИКУЙТЕСЬ И ЕЩЕ
РАЗ ПРАКТИКУЙТЕСЬ

Самый безошибочный способ выработать уверенность - это как можно больше говорить. Создайте себе багаж успешного опыта.

УВЕРЕННОСТЬ СОЗДАЕТСЯ ПОДГОТОВКОЙ

✓ ВАШЕГО ГОЛОСА

✓ ВАШЕЙ РЕЧИ

✓ ВАШЕГО ТЕЛА

✓ ВАШЕГО ТЕКСТА

**Каким должен быть голос,
чтобы его обладатель производил
на аудиторию благоприятное
впечатление?**

Достаточно громкий
Эмоционально окрашенный
Обладающий приятным тембром
Не имеющий дефектов
Управляемый, меняющийся в
соответствии с ситуацией

Какой голос может посылать аудитории негативные невербальные сигналы?

Высокий, «задавленный» голос

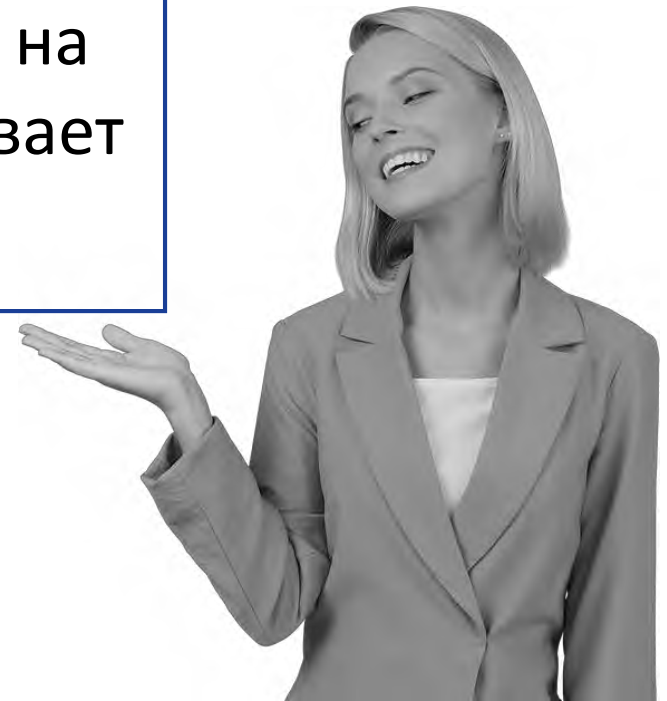
Тихий голос (хороший оратор может говорить тихо и удерживать внимание аудитории, неуверенному в себе человеку сложно говорить громче, так как часть мускулатуры, участвующей в дыхании и генерации голоса, у него заблокирована)

Эмоционально бедный

Имеющий дефекты (гнусавость, коверкание звуков, хрип)

Ригидный (если оратор не может менять голос в соответствии с ситуацией, он рискует остаться без слушателей)

- ✓ **Держите осанку!** Прямая спина – залог правильного дыхания. Даже легкая сутулость сделает ваше дыхание прерывистым, потому что диафрагма при таком положении не будет выполнять свою основную функцию.
- ✓ **Дышите правильно!** Правильное дыхание – диафрагмальное, когда на вдохе живот округляется, на выдохе втягивается. Правильное дыхание обеспечивает голосу силу, полётность, благозвучность.



- ✓ **Зевайте чаще!** Зевота расслабляет мышцы лица и гортани, снимает зажимы нижней челюсти.
- ✓ **«Будите» резонаторы!** Наш голос становится особенным, получая красивую вибрацию, благодаря внутренним резонаторам. Занимаясь утренними делами, тяните с закрытым ртом звук «ммммм».
- ✓ **Рычите!** Простое рычание не только придаст голосу силу и энергичность, но и улучшит дикцию.



Открывайте рот. Проговаривая слова, физически шире открывайте рот, работайте челюстью. Если двигать во время речи только губами, речь будет вялая и невнятная.

Тренируйте артикуляционный аппарат. Для четкого произношения необходимо разогреть и подготовить органы, участвующие в произношении звуков (язык, губы, щеки, нёбо, гортань и т.д.).

Работайте над дикцией. Речь того, кто обладает четким и ясным произношением, даже если он говорит тихо, будет хорошо слышна в любом помещении.



Учитесь делать паузы. Пауза облегчает дыхание, это также один из способов выделить кульминационный момент и наиболее существенные слова.

Меняйте темп речи. Это придаст ей выразительности и естественности, а еще это возможность сделать акцент и привлечь внимание к слову или фразе, которую вы хотите особенно подчеркнуть.

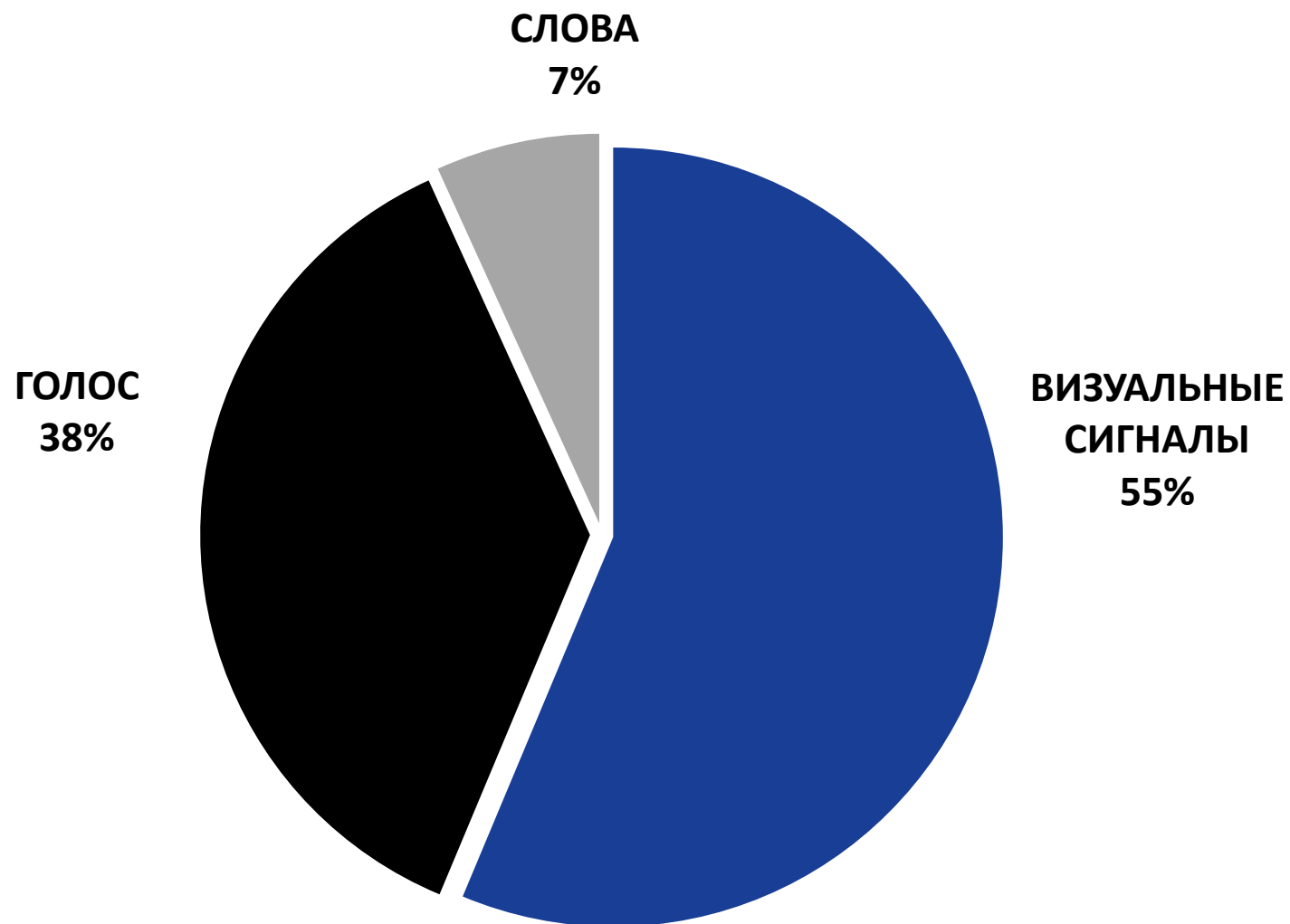
Развивайте интонационную выразительность речи, повышая или понижая тон голоса. Избегайте скучного и монотонного говорения.

В речи, в глазах и выражении лица
оратора должно быть столько же
красноречия, сколько в подборе его слов.

Франсуа Ларошфуко

ВЛИЯНИЕ НА АУДИТОРИЮ

Невербальное общение – это то, что мы говорим друг другу без слов. Другими словами - это передача информации и влияние друг на друга через интонации, выражение лица, позу, жесты, изменение мизансцены общения. Это все то, что в дополнение к словам помогает быть правильно и позитивно воспринятыми аудиторией





ПОЗА

- ✓ Чтобы ваша речь звучала уверенно и убедительно, старайтесь говорить стоя. Распрямите спину, плечи отведите назад, чуть приподнимите подбородок.
- ✓ Можно равномерно опираться на обе ноги (пятки вместе, носки врозь, расстояние между пятками 5-7 сантиметров) или одну ногу выставить чуть вперед, центр тяжести перенести на ту ногу, что сзади.
- ✓ В основной части выступления, когда вы чувствуете, что владеете аудиторией, и наконец-таки говорите самое важное, можно перенести центр тяжести немного вперед.
- ✓ Если во время выступления вам нужно сесть – делайте это непринужденно, спиной к стулу, опускайтесь плавно, контролируя свое тело.



Не садитесь за стол и не прячьтесь за трибуну – слушатели хотят видеть вас во весь рост.

Если во время публичного выступления придется сидеть, проверьте удобство вашего места.

Сидя за столом, нельзя сутулиться и класть на него руки; сидя в кресле, нельзя опираться на подлокотники и спинку, забрасывать ногу на ногу, сцеплять руки на коленях. Старайтесь сидеть на краю кресла, немного наклонившись вперед с отодвинутыми слегка назад ногами и прижатыми к полу пятками.

Двигайтесь умеренно, не суетитесь, и не застывайте на месте.

ЖЕСТЫ



- ✓ Во время выступления держите руки перед собой, развернутыми к себе открытыми ладонями. Если это сложно, возьмите в руки что-нибудь нейтральное, например, блокнот.
- ✓ Жестикуляция должна быть синхронна и созвучна тому, что вы говорите. Делая движения руками, вы подчеркиваете главные мысли и добавляете уверенность своим словам.
- ✓ Когда вы ждете от аудитории поддержки - протяните руку вперед открытой ладонью вверх, хотите добиться тишины и внимания - разверните кисть ладонью вниз, ждете ответа на вопрос – рука вперед, открытой ладонью вверх, и жест, как бы поднимающий с места кого-то, сидящего в зале.
- ✓ Во время выступления делайте жесты, которые выглядят естественно, но когда практикуетесь – заставьте себя пользоваться жестами, чтобы затем они возникали естественно.

Не стоит держать в руках во время выступления ничего тонкого и длинного, типа ручки, линейки или указки.

Не кладите руки в карманы, не прячьте их за спину. Такое положение рук воспринимается зрителем как скрытность спикера.

Суетливые жесты могут испортить все впечатление.

Открывайте локти от тела, показывайте на экран со слайдом всей рукой.

Особое внимание обращайтесь на жесты-паразиты, которые выдают ваши волнение и неуверенность.



Жест нельзя надеть на себя, как смокинг.
Он является только внешним выражением
внутреннего состояния, точно так же, как
поцелуи, колики, смех и морская болезнь.

Дейл Карнеги

МИМИКА



Будьте естественны!

Улыбайтесь везде, где это уместно, особенно в начале своего выступления, улыбка располагает к себе.

Улыбайтесь не только губами – всем лицом и глазами, ведь формальная улыбка заметна.

Не пытайтесь выглядеть слишком серьезно (если, конечно, это не часть вашего образа), помните, что публика более всего любит живых, открытых, заинтересованных ораторов. Избегайте также чрезмерно веселого или фамильярного поведения. Вы должны быть вежливы и воспитаны, соблюдать общепринятые нормы.



ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

- ✓ Смотрите открыто на тех, кто сидит в зале, но не задерживайте надолго взгляд на одном человеке – пристальный взгляд может смутить.
- ✓ Никогда не «упирайте взгляд» в пол или в потолок, это создает у зала ощущение вашей некомпетентности и неуверенности.
- ✓ Следите за реакцией, возвращайтесь и уточняйте сказанное, если по мимике слушателей понимаете, что вас не поняли.
- ✓ Взглядом переходите от ряда к ряду, рассказывая каждый кусок информации разной аудитории.

Речь нуждается в захватывающем начале и убедительной концовке.
Задачей хорошего оратора является максимальное сближение этих двух вещей.

Гилберт К. Честертон



Представляет ли подготовка к выступлению подбор
гладких фраз, записанных на бумаге или
выученных наизусть?

НЕТ



Не пытайтесь сесть и приготовить
речь за тридцать минут.
Нельзя «испечь» речь по заказу
как пирог.

Дейл Карнеги

СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ

ТРЕНИРУЙТЕСЬ СО ВСЕМИ ЧАСТЯМИ ВАШЕЙ РЕЧИ

Если вы всегда будете репетировать только сначала — у вас будет прекрасное начало выступления, но бледный финал.

Начинайте иногда с середины или даже с конца.

НЕ ЗАУЧИВАЙТЕ ТЕКСТ ДОСЛОВНО

Механическое заучивание сделает вашу речь безликой и холодной. Во время репетиций старайтесь говорить разными словами, но придерживаясь основного направления.

ЗАПЛАНИРУЙТЕ ДИАЛОГ С АУДИТОРИЕЙ

Определите момент в ходе выступления, когда вы обратитесь к аудитории с каким-то вопросом, с просьбой что-то назвать, пересчитать — это поможет присутствующим сконцентрировать свое внимание на обсуждении темы и значительно повысит эффективность восприятия вашего материала.

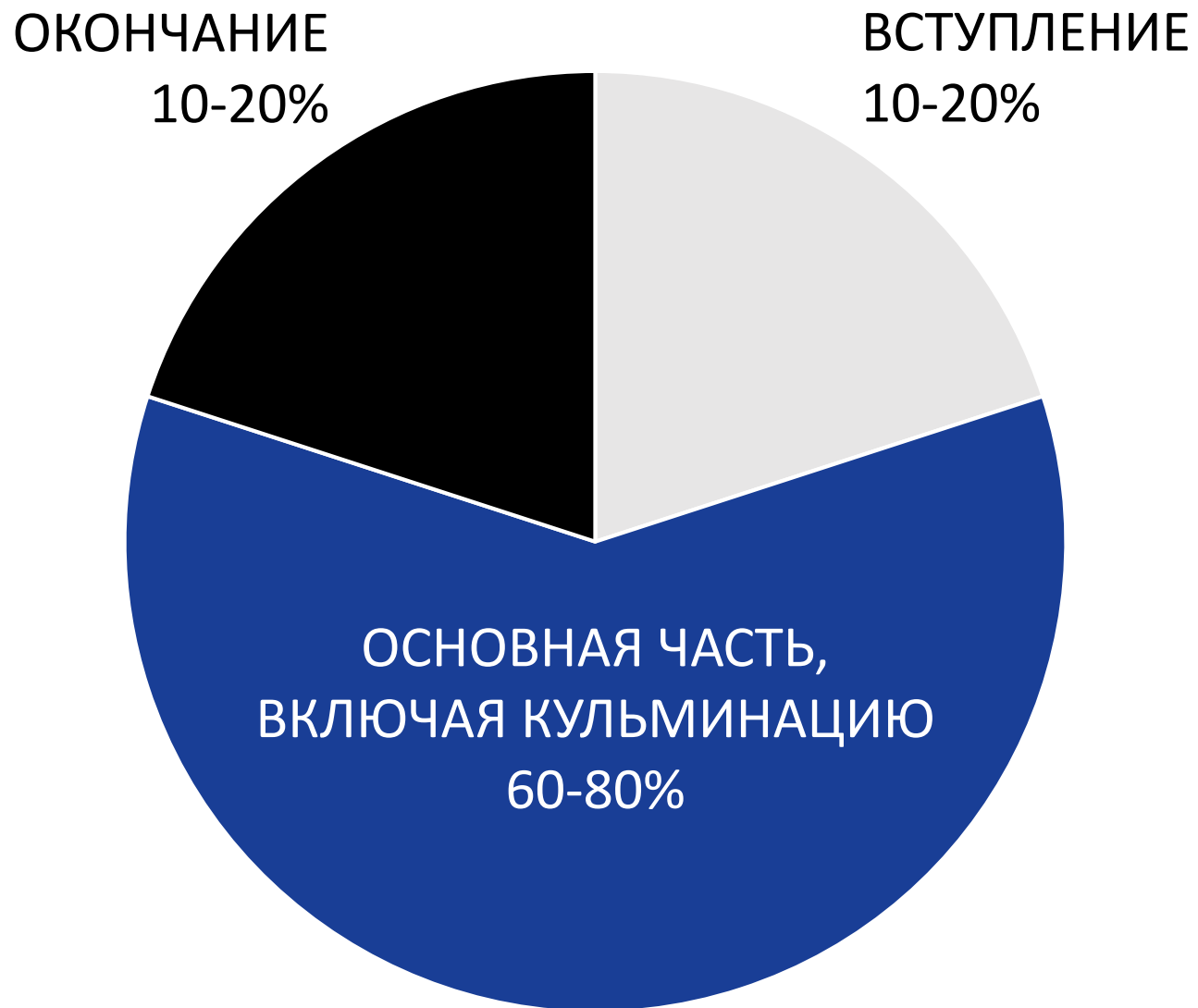
ПОДГОТОВЬТЕ СЕБЕ ШПАРГАЛКИ

Когда речь подготовлена, ее основные положения или тезисы лучше записать на небольшие карточки. Расположите их последовательно. Такими карточками очень удобно пользоваться во время выступления.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Найдите интересный факт по теме доклада и поделитесь с аудиторией. Люди любят удивляться. Они запомнят ваше выступление и расскажут о нём друзьям и знакомым.

СТРУКТУРА ВЫСТУПЛЕНИЯ





Я считаю, что для того, чтобы вас понимали и слушали с постоянным вниманием, одних слов недостаточно. Хорошо дополнять своё выступление иллюстрациями, а слова использовать для связи между ними.

Джон Г. Паттерсон

ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ

Изучите помещение, чтобы понять, с какой стороны будут смотреть на вас слушатели.

Выбирая место, учитывайте свой рост.

Обратите внимание на источники света.

Эти шаги позволят вам избежать неприятных сюрпризов.

Обязательно проветрите помещение.
Разомнитесь немного – подготовьте свое
тело и речевой аппарат.

Не проверяйте микрофон, свет, пульт для перелистывания слайдов, когда публика уже в аудитории — сделайте это заранее. Если вам помогают специалисты, заблаговременно узнайте у них, что делать, если что-то пойдёт не так.

Накануне постарайтесь отдохнуть, чтобы накопить энергию.

Перед выступлением включите в свой рацион пищу, богатую белком - аминокислота тирозин, содержащаяся в белке, улучшает когнитивные способности во время стресса и улучшает настроение.

Страх исчезает, когда вы начинаете делать то, что боитесь делать, вместо того, чтобы думать об этом.

Экхарт Толле



КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?

Простой способ снизить количество кортизола — гормона стресса – это физические упражнения и прогулка на свежем воздухе накануне выступления.

Создайте запасной план - если что-то пойдет не так, вы сможете быстрее сориентироваться.

Если вы сильно волнуетесь, несколько раз глубоко вдохните носом и выдохните ртом.

Сделайте одну длинную паузу, чтобы собраться с мыслями, изучить пространство вокруг вас и аудиторию.

Выберите положительно настроенного к вам зрителя и рассказывайте, глядя ему/ей в глаза, словно вы одни в этом зале.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ СОВЕТОВ

НЕ ОПРАВДЫВАЙТЕСЬ И НЕ НАЧИНАЙТЕ С ИЗВИНЕНИЙ

- люди решат, что зря тратят свое время

НЕ ЧИТАЙТЕ С ЭКРАНА

- вы потеряете внимание слушателей

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

- всегда используйте возможность контакта с аудиторией

НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

- стараясь сократить своё выступление ещё на этапе подготовки, вы отточите свою речь и уберёте из неё всё ненужное

НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ СВОЙ СТРАХ

- у публики не должно возникнуть сомнений в вашей компетентности, а для этого нужно очень тщательно подготовиться



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ГОВОРИТЕ_КРАСИВО
Елена Гильванова
2020г.