

# Публичное выступление

CARICATURA.RU



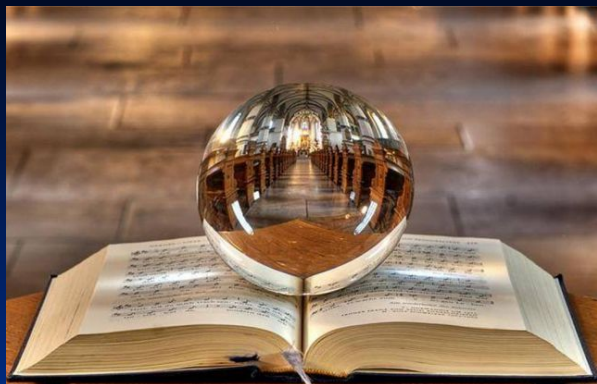
КРАСОТА – СТРАШНАЯ СИЛА

**Как вырабатывать  
уверенность в себе  
и влиять на людей,  
выступая публично**

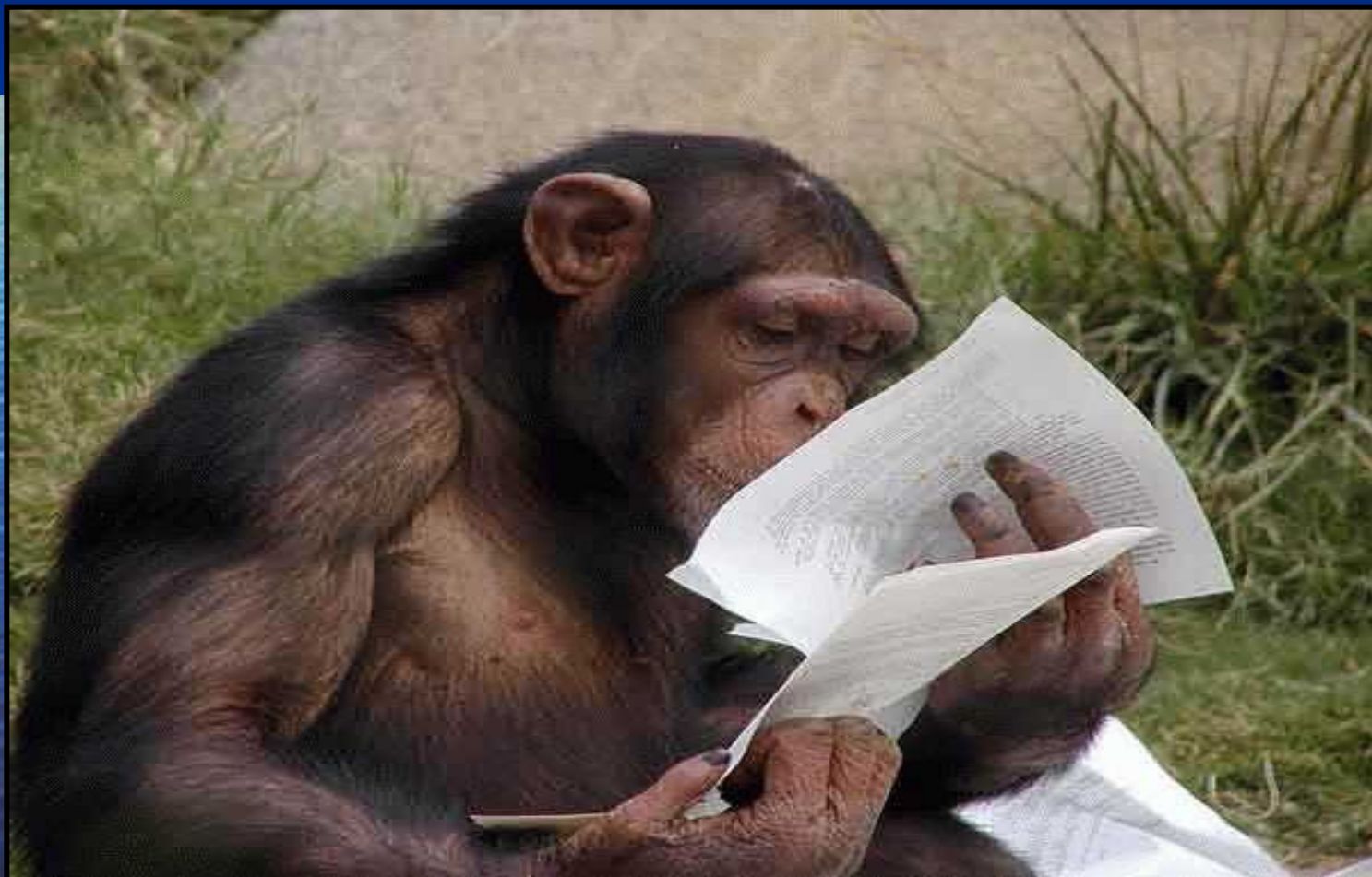


**Пусть в  
твоей жизни  
не будет  
черных  
полос!**

***“Когда мне приходится вставать и начинать говорить, то я чувствую себя таким скованным, так волнуюсь, что не в состоянии ясно мыслить, выступая перед аудиторией. Я хочу научить располагать свои мысли в логическом порядке, ясно и убедительно высказываться перед группой и перед аудиторией в деловой сфере или клубе”.***



Любой человек может раскрыть свои скрытые способности, если у него будет достаточно сильное желание.





**НАЧИНАЙТЕ РЕЧЬ С  
СИЛЬНЫМ И  
НАСТОЙЧИВЫМ  
СТРЕМЛЕНИЕМ  
ДОСТИЧЬ СВОЕЙ  
ЦЕЛИ.**



НУЖНО ТВЕРДО  
ЗНАТЬ ТО, О ЧЕМ  
ВЫ  
СОБИРАЕТЕСЬ  
ГОВОРИТЬ.



# ПРОЯВЛЯЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ.

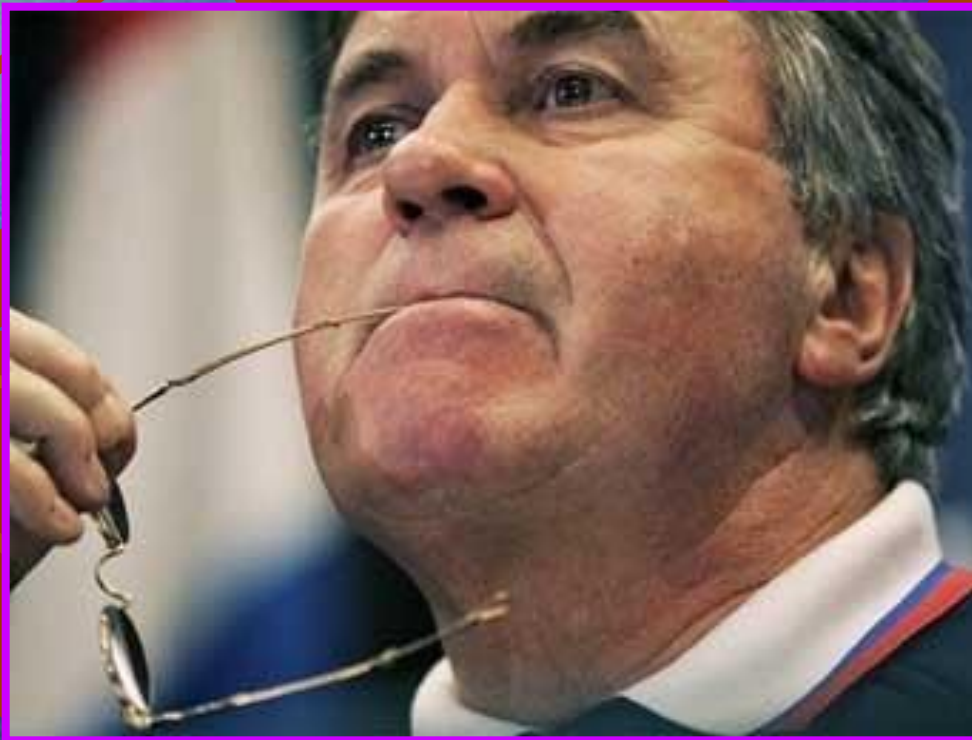


*ДВЕ ШАГИ НАЛЕВО, ДВЕ ШАГИ НАПРАВО,  
ШАГ ВПЕРЁД И ДВЕ НАЗАД!*

**Выпрямитесь во весь рост, смотрите прямо  
в глаза своим слушателям и начинайте  
говорить уверенно.**



**НЕ НАДО нервными движениями  
застегивать и расстегивать пуговицы на  
пиджаке, перебирать в руках бусы или  
делать суетливые движения руками.**

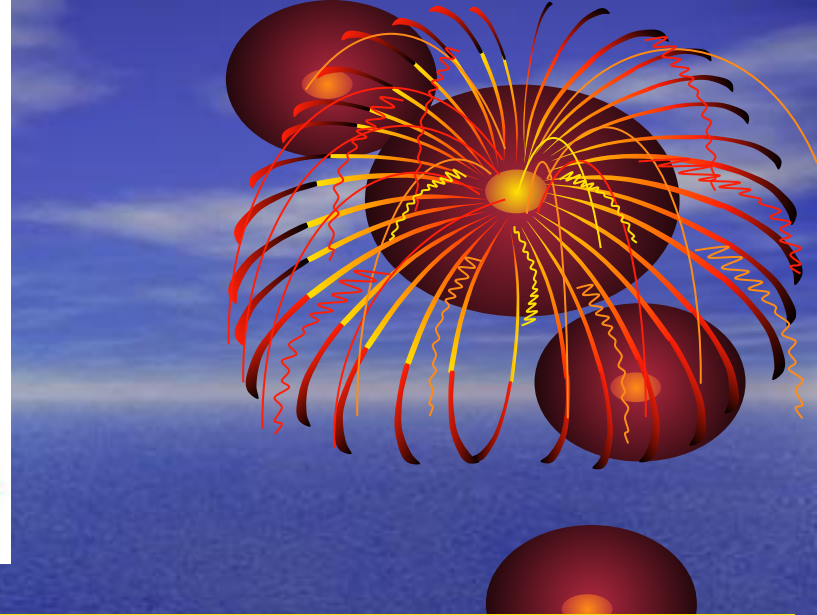


**ПРАКТИКУЙТЕСЬ! ПРАКТИКУЙТЕСЬ!  
ПРАКТИКУЙТЕСЬ!**



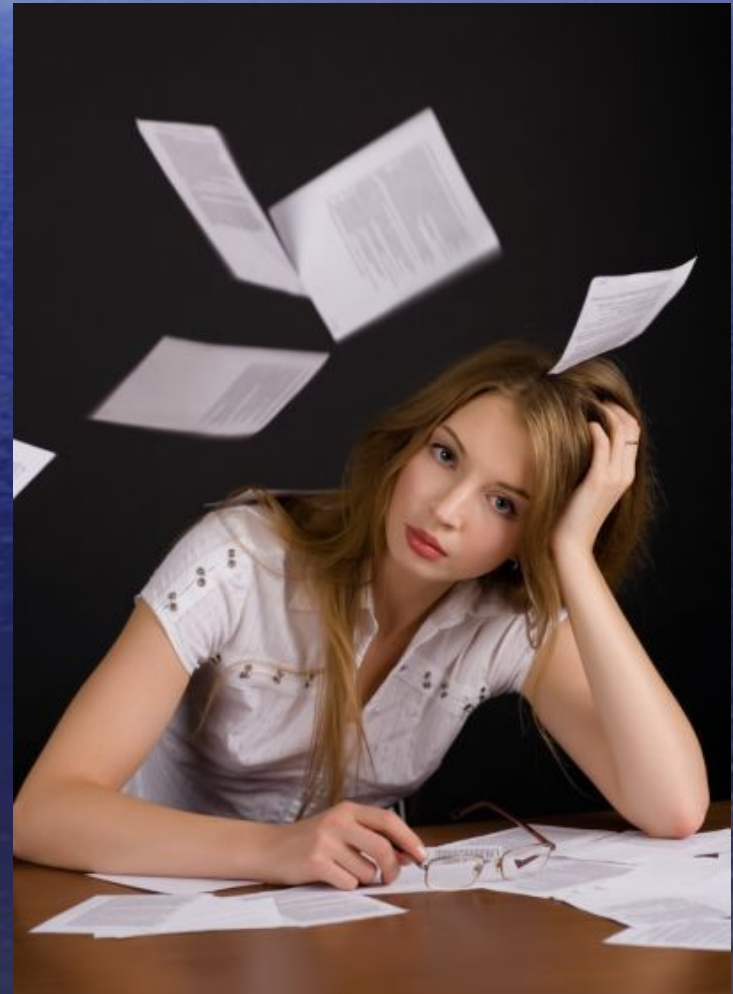
Уверенность в себе создается подготовкой.  
Хорошо подготовленная речь - это на девят  
десятых произнесенная речь.





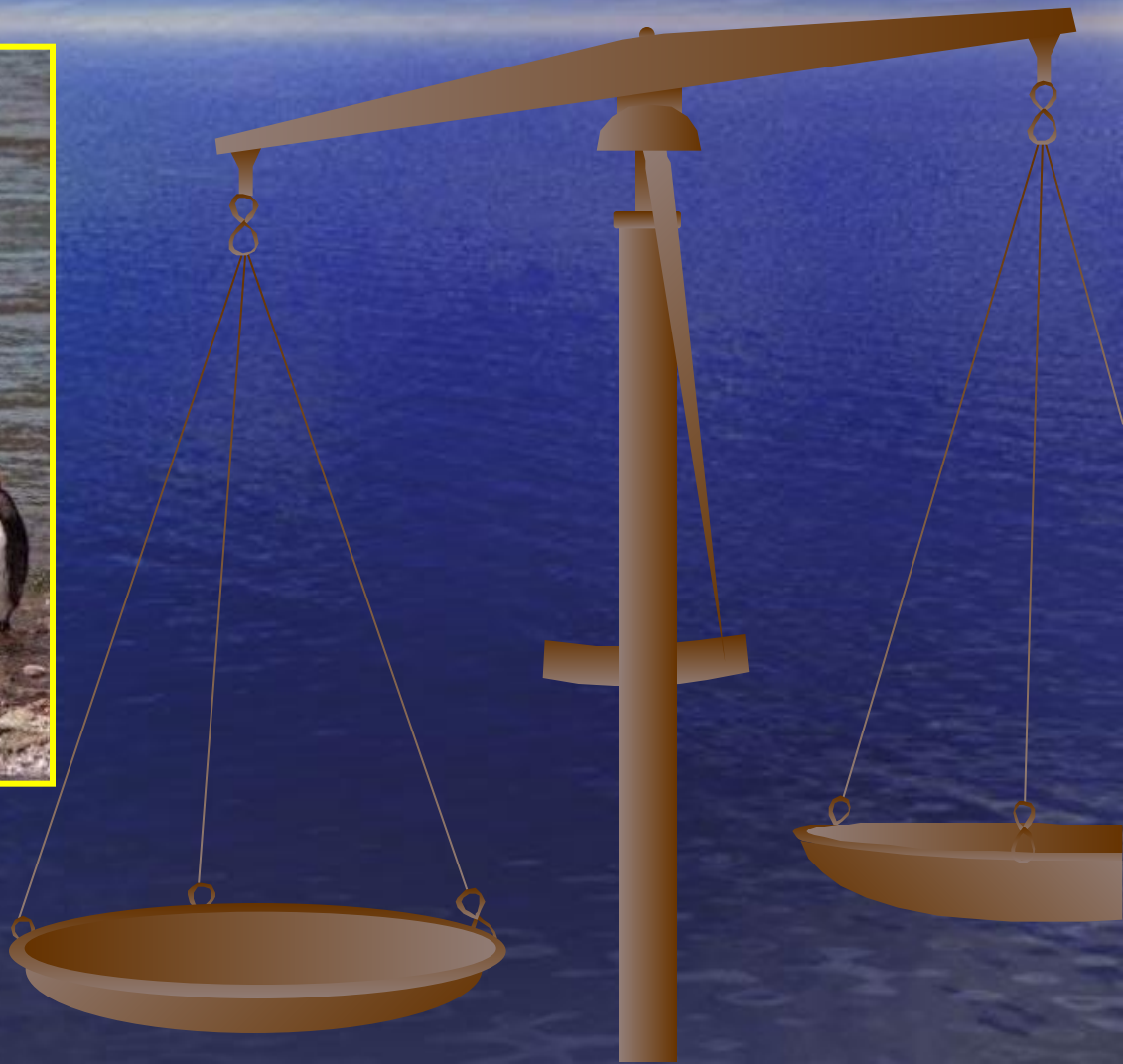
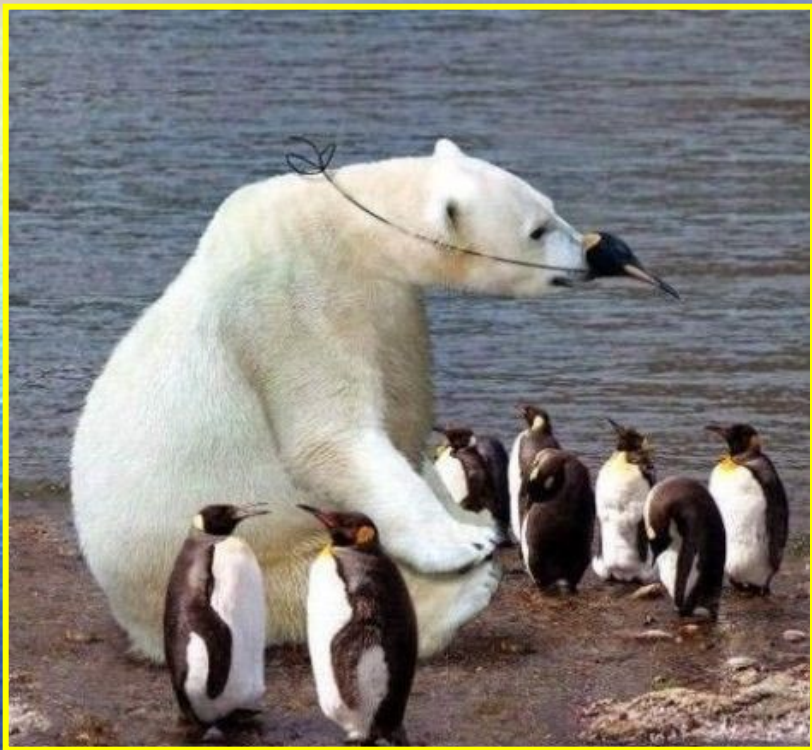
- Не старайтесь сесть и приготовить речь за тридцать минут. Нельзя "испечь" речь по заказу, как пирог. Речь должна вызреть.
- Выберите тему в начале недели, обдумайте ее в свободное время, вынашивайте ее, не забывая о ней ни днем, ни ночью. обсуждайте ее с друзьями. делайте ее темой бесед.
- Задавайте самому себе всевозможные вопросы на данную тему. Записывайте на клочках бумаги все мысли и примеры, которые приходят вам в голову, и продолжайте искать.

Соберите значительно больше материала, чем вы намерены использовать. Подберите сто мыслей и отбросьте из них девяносто. Создайте резервные знания, — получите наиболее полный объем информации.



**Выступление - это путешествие, маршрут которого должен  
быть нанесен на карту.**

**Оратор, который не знает, куда он идет, обычно приходит  
неизвестно куда.**



## План выступления

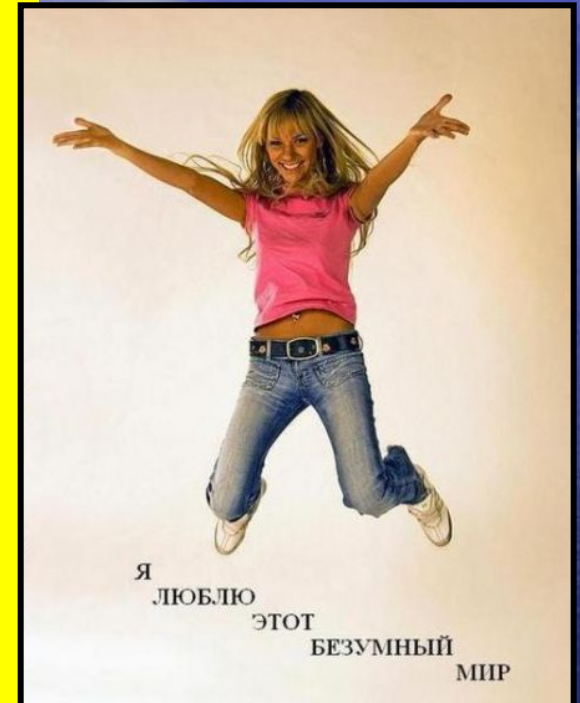
- а) изложение фактов;
- б) высказывание соображений, вытекающих из них;
- в) призыв к действиям.

## Вариант плана выступления:

- а) продемонстрировать нечто плохое;
- б) показать, как исправить зло;
- в) просить о сотрудничестве.

## План речи:

- а) добиться интереса и внимания;
- б) завоевать доверие;
- в) изложить факты;
- г) привести мотивы, побуждающие людей действовать.

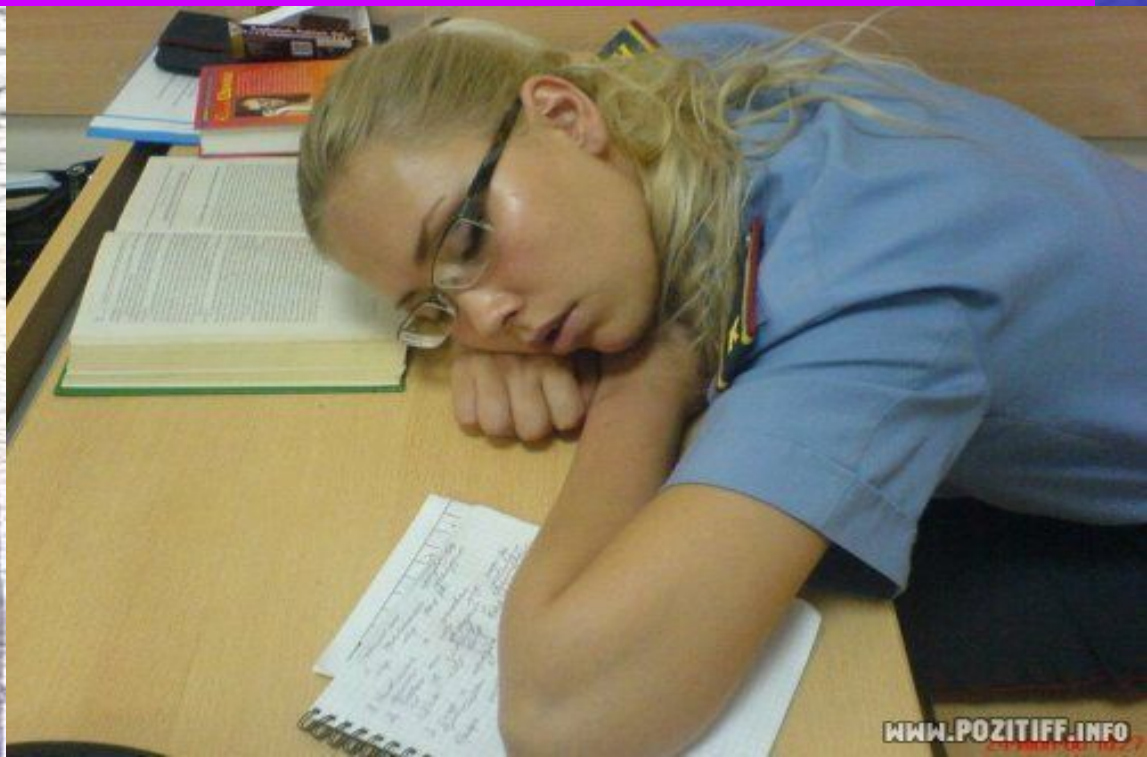


**Все факты, освещающие вашу тему с обеих сторон должны быть собраны, систематизированы, изучены переварены.**

**Проверьте их; убедитесь в том, что это действительно факты; затем обдумайте для себя, на какой вывод наталкивают эти факты.**



- Если можете, записывайте свое выступление на пленку и прослушайте ее.
- Записи в руках оратора на пятьдесят процентов уничтожают интерес к выступлению. Избегайте этого. Главное - не читайте своих речей. Трудно заставить аудиторию вынести чтение по бумажке.



# КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ



"Естественные законы запоминания": впечатление, повторение, ассоциация.

Нужно получить глубокое, яркое впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого вы должны:

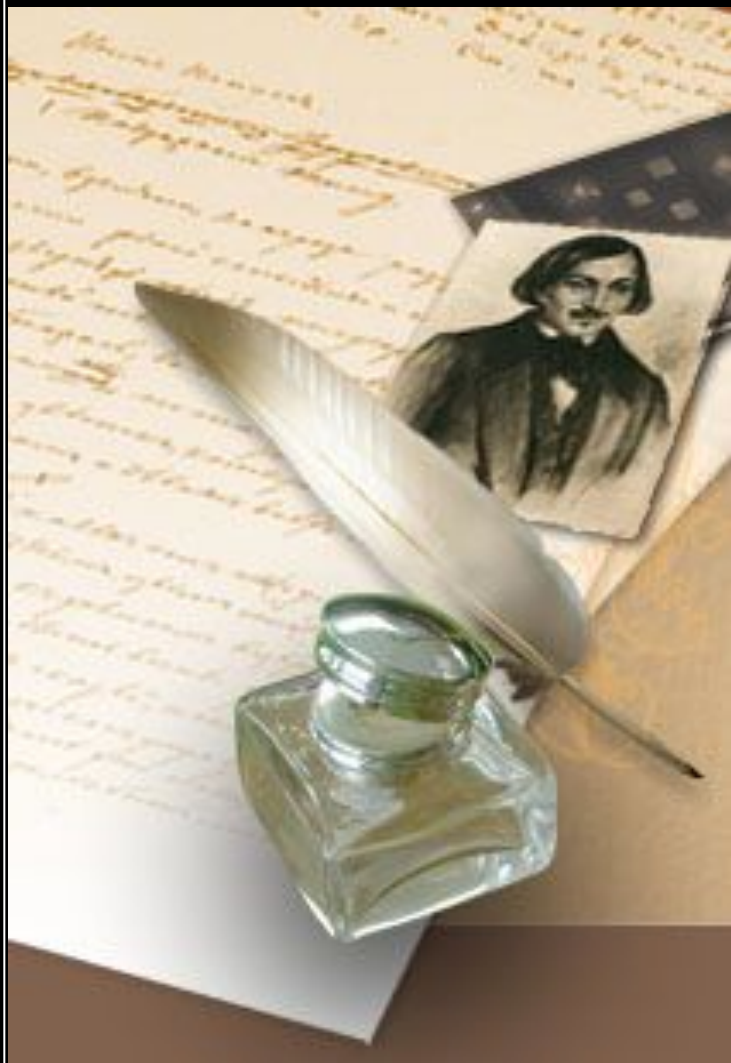
- а) сосредоточиться.;
- б) внимательно наблюдать.;
- в) надо получить впечатления при помощи возможно большего числа органов чувств.;
- г) прежде всего старайтесь получить зрительное впечатление.

**Второй закон памяти - повторение. Но при повторение имейте в виду следующее:**

**а) не повторяйте текст снова и снова, пока он не закрепится в вашей памяти. Прочтите текст один или два раза, потом бросьте и позднее снова и снова возвращайтесь к нему;**

**б) запомнив что-либо, мы за первые восемь часов забываем столько же, сколько за последующие тридцать дней, поэтому просматривайте свои записи всего за несколько минут до выступления.**





Третий закон памяти - ассоциация.

Если вы хотите ассоциировать один факт с другими, уже известными вами, обдумайте новый факт со всех точек зрения.

Поставьте себе такие вопросы: "Почему это так?", "Как получилось, что это так?", "Когда так бывает?", "Где так бывает?", "Кто сказал, что это так?"

Чтобы запомнить даты, ассоциируйте их со знаменательными датами, которые вы знаете.



- ☐ Чтобы запомнить последовательность пунктов своего выступления, расположите их так, чтобы одна тема логически вытекала из другой.
- ☐ Если несмотря на все меры предосторожности, вы внезапно забыли, что собирались сказать, вы можете избежать полного провала, используя последние слова последней фразы как первые слова новой фразы.

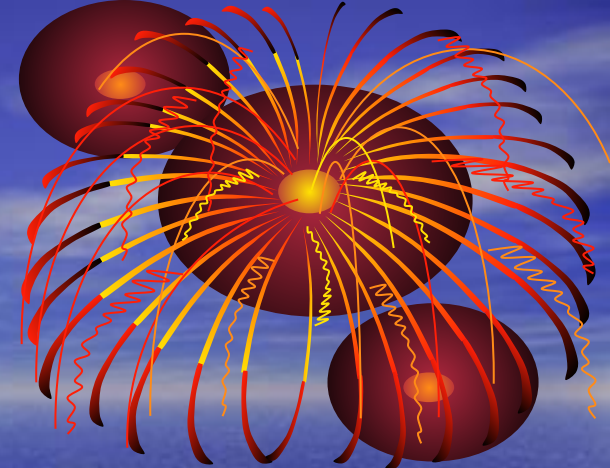
# СЕКРЕТ ХОРОШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Хорошее выступление - это прежде всего разговорный тон и непосредственность, несколько акцентированные.

Говорите со слушателями так, как будто вы ожидаете, что они сейчас встанут и будут отвечать вам. Поэтому вообразите себе, что-то кто-то задал вам вопрос и что вы отвечаете на него. Скажите вслух: "Вы спросите, откуда я это знаю. Я вам скажу..." Такие вещи кажутся совершенно естественными; ваша фразеология не будет большей официальной, это согреет и очеловечит выступление.



- а) акцентируете ли вы важные слова во фразе и подчиняете ли вы им менее важные? Произносите ли вы все слова, включая предлоги и союзы, примерно одинаково или вы произносите фразу, делая на чем-то ударение.
- б) колеблется ли звук вашего голоса, попеременно повышаясь и понижаясь, подобно голосу маленького ребенка, когда он разговаривает.
- в) меняете ли вы темп вашей речи, быстро произнося слова, не имеющие большого значения, и затрагивая больше времени на те, которые хотите выделить.
- г) делаете ли вы паузы перед высказыванием важных для вас мыслей.



БУДЬ СОБОЙ!



