



Тренинг публичного выступления

**Составила
Гаревских В.С.
педагог-психолог**

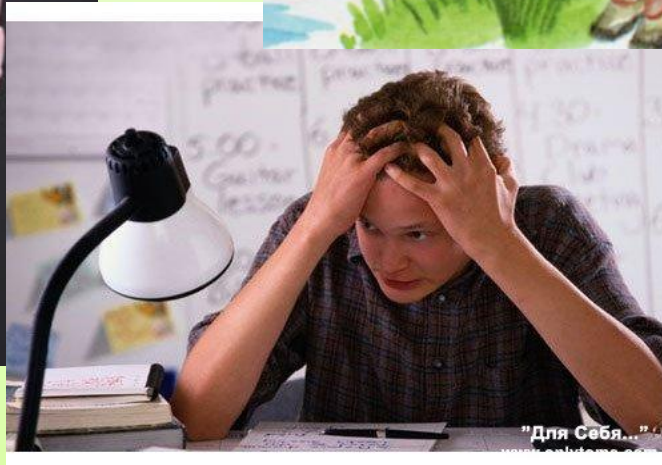


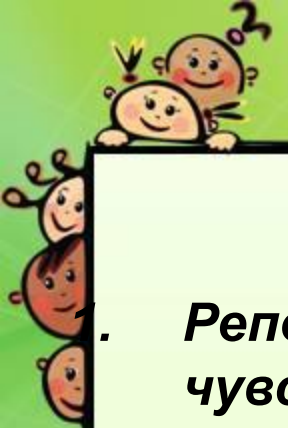
Что значит публичное выступление?





Чувства выступающего





Как преодолеть страх перед публичным выступлением?

1. Репетируем свое выступление перед зеркалом. Чтобы чувствовать себя уверенно на сцене, нужно потренироваться. Для этого встаньте перед зеркалом и проговорите свою речь громко, смотря себе в глаза. Так же прорепетируйте с жестикуляцией. Сделайте это упражнение несколько раз.
2. Уделяем должное внимание внешнему виду. Купите удобный и красивый костюм, сделайте прическу, начистите обувь. Это придаст вам уверенности и поможет преодолеть страх перед публичным выступлением.
3. Относимся с любовью к аудитории Мысли материальны, и если вы будете настроены враждебно к публике, то это к вам вернется. Поэтому любите людей, перед которыми вы выступаете. Знайте, что если они пришли вас слушать, значит, нуждаются в вашей информации. Значит, ценят и



4. Поддерживаем визуальный контакт с позитивными лицами из зала. Когда вы произносите свою речь, смотрите на людей с добрым выражением лица. Они вдохновят вас и подарят поддержку.

5. Визуализируем. Регулярно перед выступлением и во время него представляйте, как вы проводите свою речь успешно. Как публика улыбается и хлопает вам. Как вы легко держитесь перед аудиторией. Вы уверены, ваше сердце бьется ритмично, а дыхание спокойно. Программируйте себя на позитив, это увеличит ваши шансы на прекрасное выступление.

6. Позволяем себе быть несовершенными. Не бойтесь сделать ошибки в своем выступлении. Относитесь к ним проще. Они ваши учителя, указывающие на то, в чем нужно еще попрактиковаться. Концентрируйтесь на плюсах, а не на минусах. Вместо критики и недовольства похвалите себя. И скажите себе, что вы молодец!

7. Устраиваем день отдыха и расслабления перед выступлением. Перед выступлением хорошенько отдохните. Съездите на природу, пообщайтесь с близкими



Последовательность ПОДГОТОВКИ

Ваше мнение	Алгоритм выступления	Мнение ученых
	Составление плана	
	Формулировка цели доклада	
	Написание текста доклада	
	Разбивка материала по времени	
	Оценка актуальности темы доклада	
	Формулировка названия доклада	
	Подготовка наглядных средств	
	Репетиция выступления	



Последовательность подготовки

Ваше мнение	Алгоритм выступления	Мнение ученых
	Составление плана	4
	Формулировка цели доклада	2
	Написание текста доклада	5
	Разбивка материала по времени	6
	Оценка актуальности темы доклада	1
	Формулировка названия доклада	3
	Подготовка наглядных средств	7
	Репетиция выступления	8



Практические задания

- **Занимаем центральное место**
- **Оптимальная стойка оратора - ноги на ширине плеч (даже для женщин!), прямая осанка.**
- **Одна нога на полступни вперед**
- **Руки опущены вдоль корпуса, локти чуть прижаты, ладони слегка развернуты на публику**
- **Голова в положении допустимой надменности**
- **Перед началом выступления делаем**



Универсальное начало почти для любой речи:

- **Здравствуйте!**
- **Я очень рада вас видеть!**
- **Меня зовут ... !**
- **Я являюсь ... !**
- **Тема моего выступления**



Знакомство с основными навыками успешного оратора

1. Учитесь на опыте других

Умение выступать публично не является искусством для избранных, достичь его можно, следуя нескольким простым, но очень важным правилам.

2. Ставьте перед собой цель и не отвлекайтесь от нее во время выступления Вильям Джеймс, философ, психолог, профессор Гарвардского университета, говорил: «Практически в каждом деле ваша уверенность играет очень большую роль. Если вы уверены в результате, то наверняка достигнете его. Если вы хотите стать хорошим, вы станете таким. Если вы хотите стать богатым, вы разбогатеете. Если вы хотите учиться, вы обязательно всему научитесь. Вам только нужно по-настоящему захотеть добиться определенной цели, а не стремиться к сотне взаимоисключающих целей».

3. Заранее настройтесь на успех

Изменяя наши мысли, мы способны изменить свою жизнь. Поэтому необходимо нацелиться на повышение уверенности в себе и на эффективное общение. С этой минуты важно мыслить позитивно, настроиться на успех. Следует излучать заразительный оптимизм, нужно быть абсолютно уверенным в том, что выступать перед большой аудиторией вам по плечу. Далее «пронизать» своей уверенностью каждое свое слово и каждый поступок. И тогда вы достигнете поставленной цели.

4. Практикуйтесь при любой возможности

Учеба - это приключение. И решившись на это приключение, вы обнаружите, что изменяетесь и внутренне, и внешне.



Спасибо за общение!

