

**ОСНОВЫ КОНКУРСАНТА:  
ДЕЛОВОЙ ИМИДЖ,  
ОРАТОРСКОЕ И АКТЕРСКОЕ  
МАСТЕРСТВО**

УЧИМСЯ ВЫСТУПАТЬ ПУБЛИЧНО  
ВЫПУСКАЕМ ПАР  
НАСТРАИВАЕМСЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИ  
НАРАБАТЫВАЕМ ОПЫТ



# ВСТРЕЧАЕМ КОНКУРСНЫЙ ДЕНЬ



- Выберите подходящий костюм, макияж и прическу!
- Будьте последовательны в оргмоментах!
- Проведите «рекогносцировку на местности»!
- Используйте предвидение!
- Думайте о СВОЕМ выступлении!
- Учитесь расслабляться!



# ВСТРЕЧАЕМ КОНКУРСНЫЙ ДЕНЬ



- Действуйте как **ПОБЕДИТЕЛЬ!**
- Будьте искренними!
- Соревнуйтесь без напряжения!
- Спокойно преодолевайте трудности!
- Не забывайте, что вы не только конкурсант!



# РЕФЛЕКСИРУЕМ



- Не ругайте себя за ошибки!



- Вспоминайте плюсы, а не минусы!

- Учитесь быстро преодолевать неудачи!

- Учитесь поддерживать себя!



# ГОТОВИМ ТЕКСТ ВЫСТУПЛЕНИЯ



- Составьте и заучите наизусть **ПЛАН** выступления!
- соблюдайте **ЗАКОН КОМПОЗИЦИИ!**



- ❖ *ВСТУПЛЕНИЕ 20%*
- ❖ *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 60%*
- ❖ *ЗАКЛЮЧЕНИЕ 20%*

**! Не представляйтесь, если вас уже представили**

**! Не читайте, а рассказывайте с опорой на текст**

# ГОТОВИМ ТЕКСТ ВЫСТУПЛЕНИЯ



- Не перегружайте речь терминами!
- Не бойтесь что-либо забыть, бойтесь сообщить об этом публике!
- Помните об интонировании!
- Не старайтесь объять необъятное!
  
- Запишите выступление на видео!



# ПЕРЕД ДНЕМ ВЫСТУПЛЕНИЯ



- Как можно лучше отдохните!
- Ложитесь спать вовремя!
- Поговорите с собой по душам)!



**-Успеха вам!!!**