

# Борьба со страхом Взаимодействие с аудиторией

# Волнение. Причины

Человек «стадное  
животное»

Присутствие  
значимых для вас  
людей



# Три канала волнения



- Тело
- Воображение
- Опыт

# Борьба

- 1) Подвигайте интенсивно челюстью взад-вперед раз 20
- 2) Опустите руки, расслабьте их. Представьте, что напряжение через руки уходит в землю
- 3) Поболтайте кистями, подвигайте пальцами, разомните руки.
- 4) Любая физическая активность (быстрый шаг)
- 5) Опустите плечи, поднимите подбородок, выпрямите спину
- 6) Дышите медленно и глубоко

# Борьба

Что не надо делать :

- Употреблять алкоголь перед выступлением
- Принимать успокоительные

Упражнения для воображения:

1) «Кто в клетке»

2) Зайчики

# Зачем вы это рассказываете?



## 1. Запишите цель (ясно и четко)

- ? Поставить вам «отлично»
- ? Проголосовать за вашу работу
- ? Прийти на собрание
- ? Взять на работу
- ? ...

## 2. Предварительная работа

### Об участниках

СУЩЕСТВИТЕЛЬНОЕ -  
Кто? Что?

### О цели

ГЛАГОЛ -  
Что делают? Что сделают?

### Об инструментах

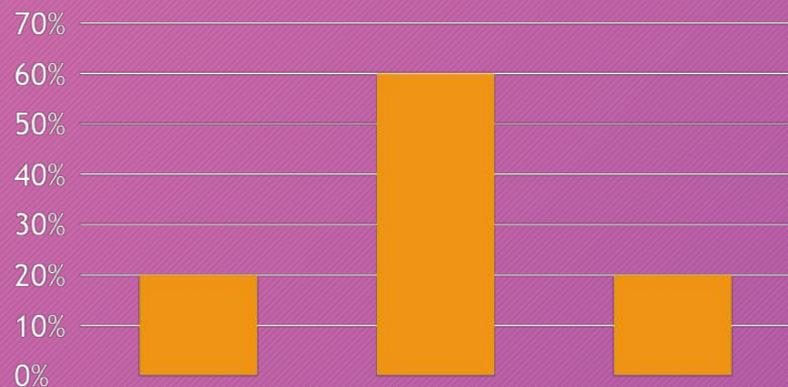
ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ -  
Какой? Какая? Какие?

## 3. Готовим текст

- ✓ Экспромт и проговаривание, потом подгонка и закрепление
- ✓ Закрепление тезисов и проговаривание, подгонка по ходу

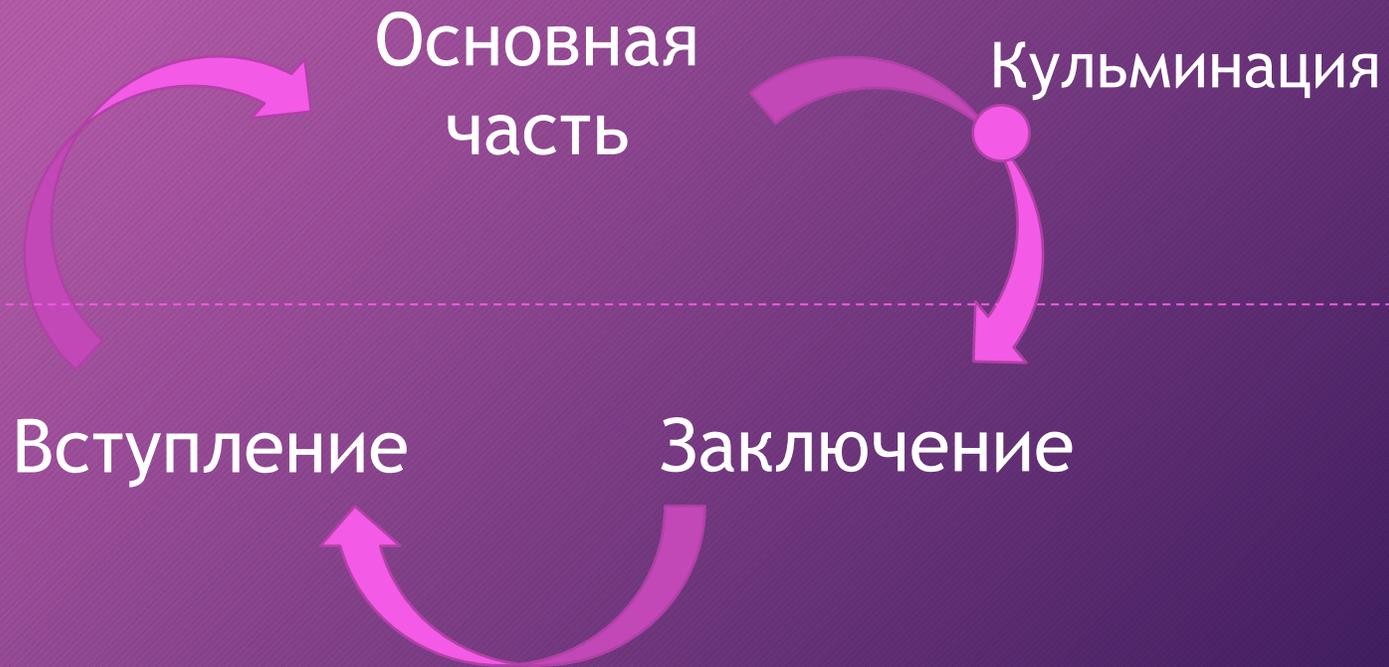
# СТРУКТУРА

## КОМПОЗИЦИЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ



Предметно-логический

Личностно-эмоциональный



# Варианты вступления

1. «Знаете ли вы, что...»
2. Визуализируйте число
3. Риторический вопрос
4. «Когда я ехал к вам сюда...»
5. Шутка, анекдот
6. Откройте свои чувства
7. Самопрезентация
8. Презентация презентации

# Домашнее задание

Подготовить 5-минутное выступление на одну из следующих тем:

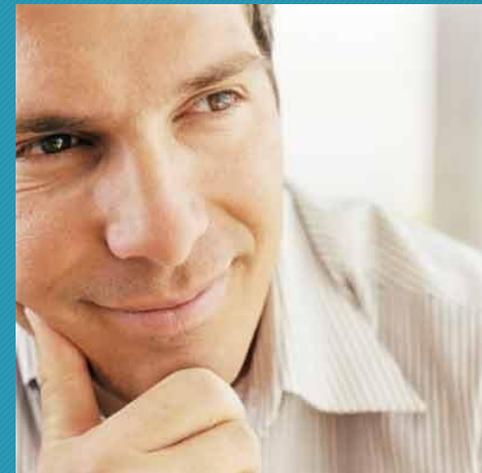
- ✓ Богатые государства должны помогать бедным (да/нет)
- ✓ Брак по расчету лучше брака по любви (да/нет)
- ✓ Русское кино - одно из лучших в мире (да/нет)
- ✓ Социализм лучше демократии (да/нет)
- ✓ У России свой путь развития, отличный от Запада (да/нет)

# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С АУДИТОРИЕЙ



# Контакт

1. Занимаем позицию
2. Доброжелательное выражение лица
3. «Скользим по лицам»
4. Зрительный контакт с каждым сидящим в зале

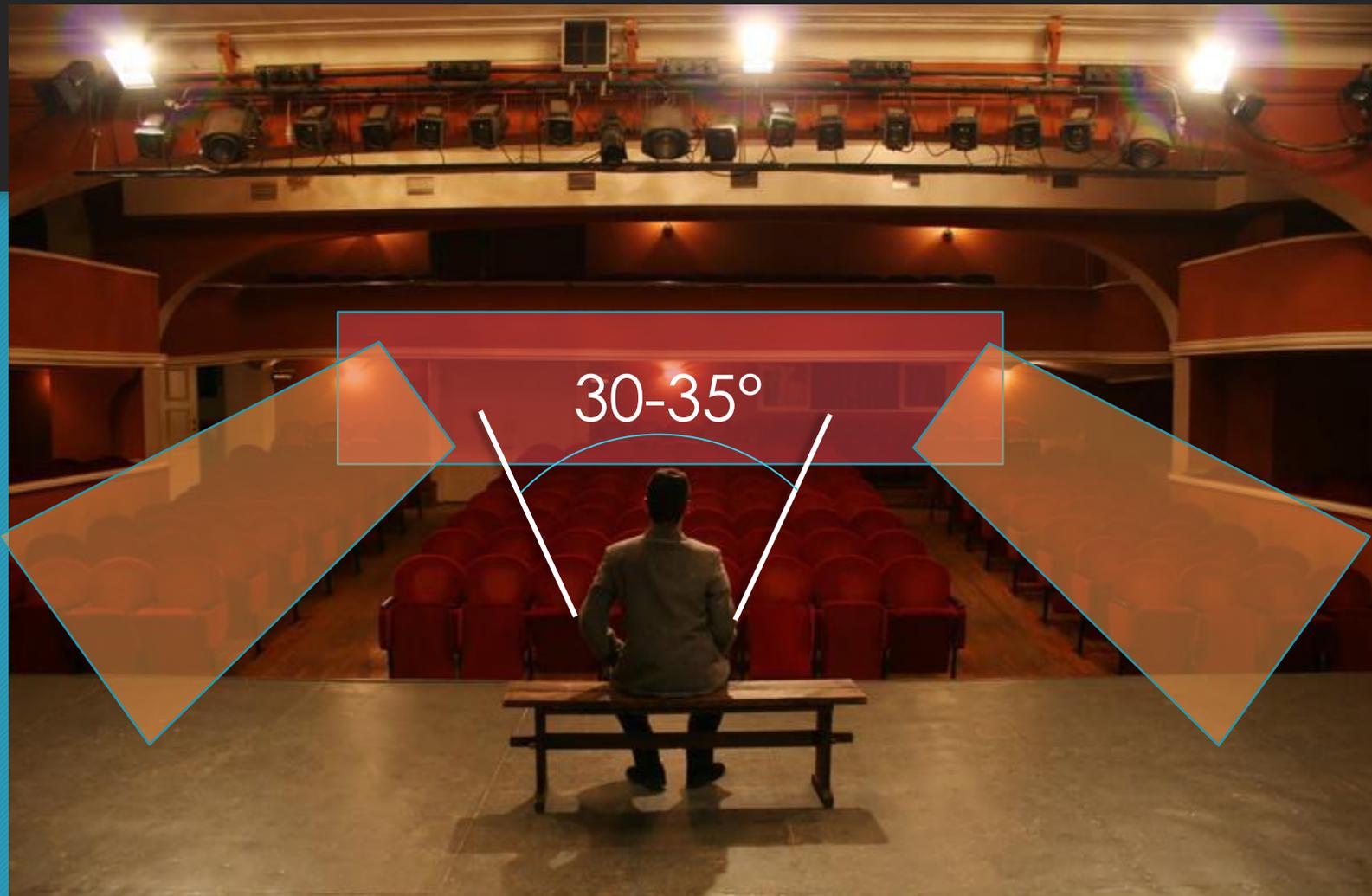


# Контакт



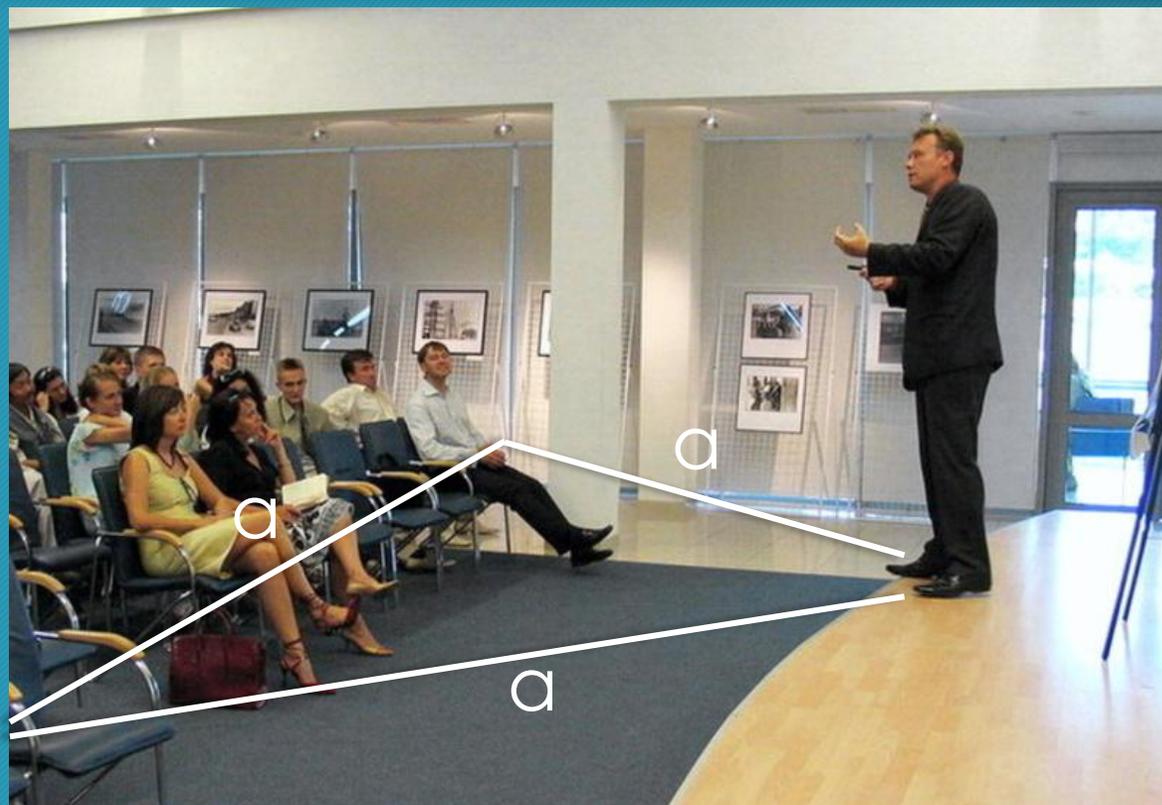
Видите «невидимые нити»?

Зал



Не забывайте про галерку и фланги

# Зал



Начните с «равностороннего треугольника»

# Контакт

Чтобы стать интересным  
аудитории,  
нужно самому проявить  
внимание к ней.

# ПОЗА

неуверенность →



→ уверенность

# ПОЗА

- **Ноги:** между каблуками 20-25 см, носки чуть раздвинуты, одна нога чуть выставлена вперед.
- **Центр тяжести:** смещен немного вперед!
- **Плечи:** опущены и расслаблены.
- **Спина:** прямая.
- **Подбородок:** немного приподнят.

# ЖЕСТЫ

- ❖ **Жестикуляция** соотносится с размерами зала
- ❖ **Открытые и полные жесты**
- ❖ Избегайте **нефункциональной жестикуляции**:  
расслабьтесь или двигайтесь 
- ❖ **Позитивная жестикуляция**
- ❖ **Руки в карманах** – по желанию, кроме начала и конца.

# КОНТАКТ, ПОЗА, ЖЕСТЫ

1. Зрительный контакт с КАЖДЫМ
2. Уверенная поза
3. Открытые, полные и функциональные жесты



# Домашнее задание

Подготовить 5-минутное выступление на одну из следующих тем:

- ✓ Социальные сети должны быть запрещены детям до 14 (да/нет)
- ✓ Искусственный интеллект - угроза человечеству (да/нет)
- ✓ Интернет у обычного человека больше забирает, чем дает (да/нет)
- ✓ Проблема экологии - одна из самых острых для нашего поколения (да/нет)