

Публичные выступления

План действий

- ❑ **Составьте план из важной информации** (Не забудьте запомнить или записать данные, которые поддерживают основной аргумент. Проще говоря, подготовьте текст выступления.)
- ❑ **Ответьте на поставленный вопрос. Не забудьте, что в вашем выступлении должно быть вступление, основная мысль, вывод.**
- ❑ **Подготовьте речь** (это позволит облегчить весь процесс выступления)



Выступление

- **Станьте прямо, расслабитесь** (Также приподнимите голову и подбородок. Это позволит создать впечатление, что вы уверены в себе, даже если вы не чувствуете себя подобным образом. Избегайте нервного языка тела, например, не скрещивайте руки, не постукивайте ногой и не расхаживайте взад-вперед. Покажите аудитории, что вы предвкушаете свою речь, улыбнувшись перед началом, а также улыбаясь на протяжении всего выступления.)
- **Сделайте паузу на десять секунд, прежде чем начать** (Пауза перед выступлением даст вам возможность собраться с мыслями. Это также позволит вашим слушателям перевести внимание на вас, прежде чем вы начнете выступать. Кроме того, не забывайте делать паузы и дышать во время речи, особенно если почувствуете, что слишком быстро тараторите. Делайте паузу в конце предложений или после упоминания важного пункта.)
- **Управляйте своим голосом** (Говорите громко и внятно, вкладывайте энергию в свои слова, подчеркивая их. Кроме того, выделяйте основные идеи и начало нового абзаца/раздела речи.)



- **Говорите в нормальном темпе** (Беспокойство и тревожность могут заставить вас говорить быстрее, чем обычно. Если вы задыхаетесь во время речи или если ваши слова начинают сливаться воедино, скорее всего, вы говорите слишком быстро. Чтобы этого не произошло, сделайте вдох и выдох, а затем замедлитесь до нормального темпа.)
- **Смотрите на своих слушателей** (Для начала посмотрите на знакомое лицо в аудитории, например на друга. Потом «беседуйте» с конкретными людьми в аудитории, глядя на одного человека за раз. Удерживайте взгляд на пять-семь секунд. Потом переводите взгляд к следующему человеку через пять-семь секунд. Если вы начнете нервничать, глядя на людей, попробуйте смотреть немного выше их голов. Таким образом, вы все еще будете смотреть в зал, но при этом концентрироваться на речи, а не на выражении лиц слушателей.)
- **Переведите дыхание, если собьетесь или забудете текст** (Не переживайте, если забудете следующее слово или строку. Это случается со всеми. Лучше сделайте паузу на одну-две секунды, чтобы просмотреть на свои карточки для заметок. Прежде чем начинать говорить, сделайте глубокий вдох, улыбнитесь аудитории и сосчитайте до пяти. При необходимости прочитайте первые несколько строк из карточки для заметок, пока не сможете восстановить ритм и самообладание. Помните: те несколько секунд, которые кажутся вам вечностью, остаются всего лишь несколькими секундами для вашей аудитории. Если вам кажется, что вы действительно слишком долго собираетесь с мыслями, скажите слушателям: «Я правда хочу донести до вас достоверный факт, поэтому собираюсь прочитать эту часть дословно», — и вернитесь к своему тексту.)
- **Завершите речь** (Хорошая концовка должна замкнуть цикл вашего выступления. Как только вы закончите, поблагодарите слушателей, сделайте паузу для аплодисментов, если это уместно, а потом займите свое место.)

Советы

- Расслабьтесь, выполните дыхательные упражнения.
- Избавьтесь от тревожной энергии.
- Когда будете держать карточки для заметок/текст для выступления, попробуйте скрыть большие пальцы за ними. Когда они будут сзади, вы сможете водить ими по сторонам. Это поможет слегка успокоить нервы.
- Не бойтесь запутаться. Если вы запутаетесь, пожмите плечами и посмейтесь. Все нормально. Большинство людей вскоре забудут об этом.

