

Защитить и удержать. Лайфхаки



Борьба с волнением

- 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

«Кто в клетке»

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

Кто? Что?

О цели

Что делают? Что сделают?

Об инструментах

Какой? Какая? Какие?

3. Готовим текст

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

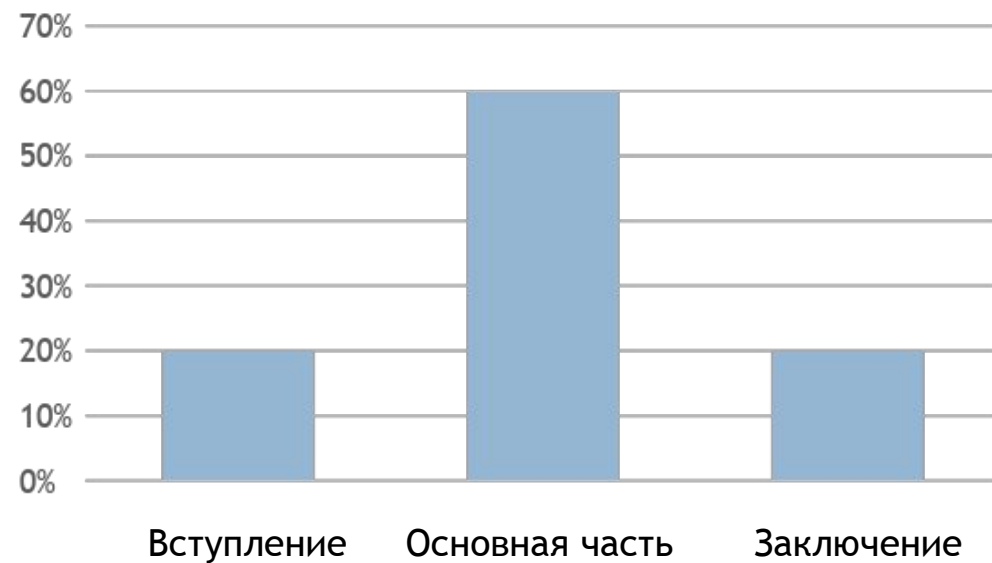


Важно

НА УСПЕХ ВЫСТУПЛЕНИЯ ВЛИЯЕТ:



КОМПОЗИЦИЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ



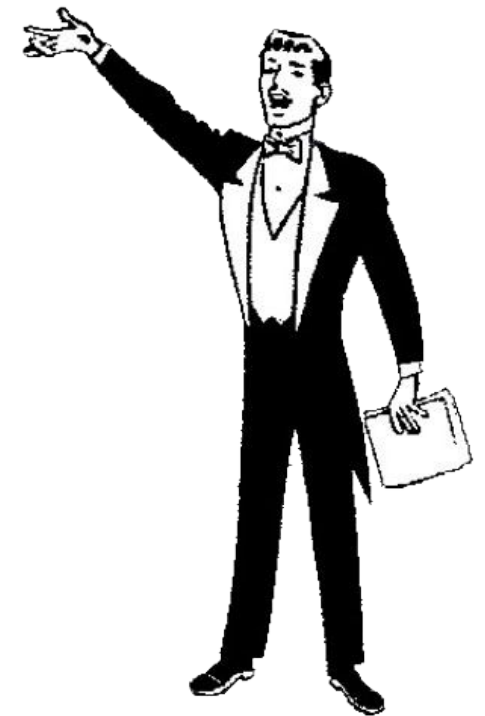
Варианты вступления

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



Контакт, Поза, Жесты

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



Поза

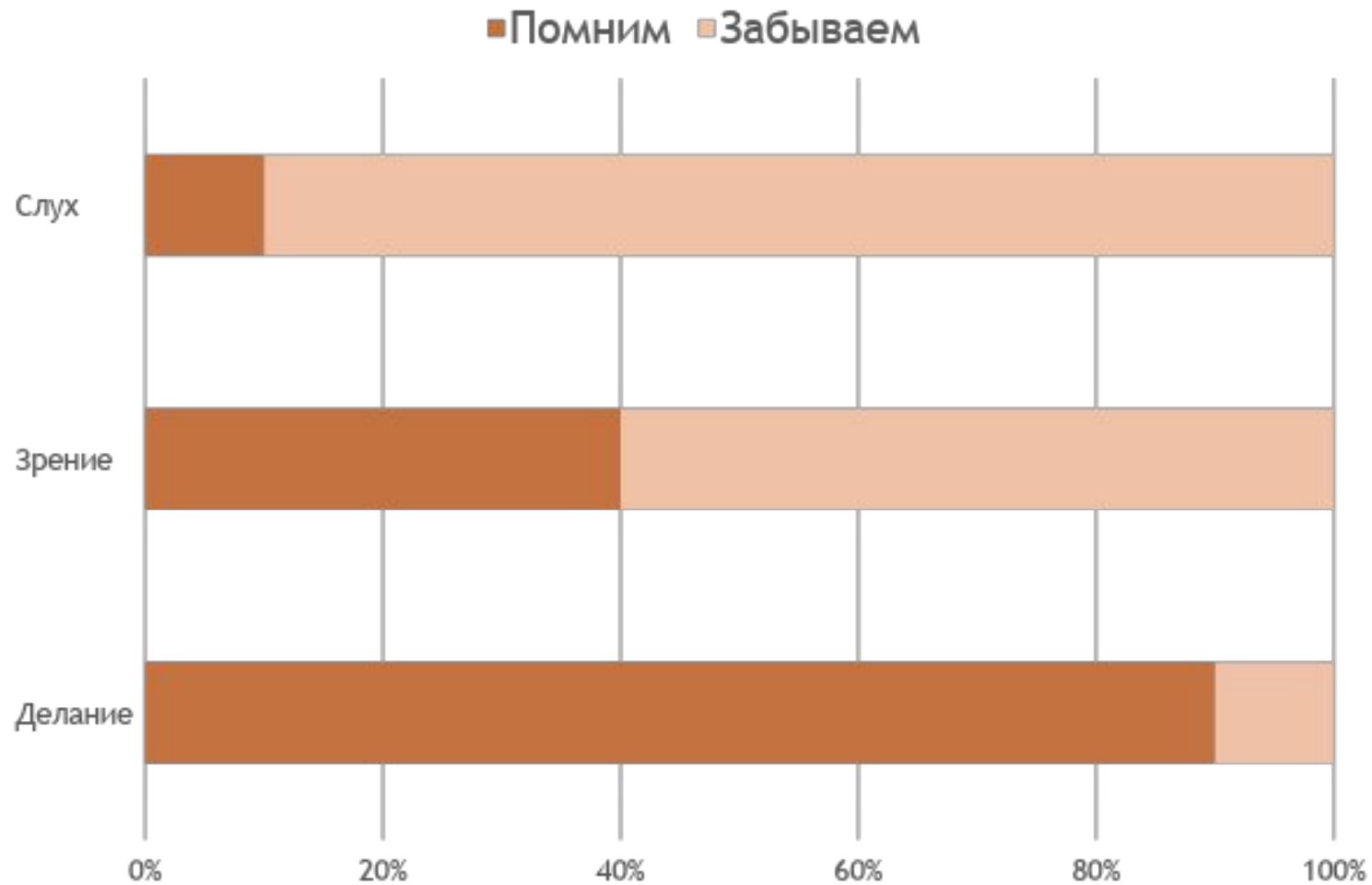
- Ноги: между каблуками 20-25 см, носки чуть раздвинуты, одна нога чуть выставлена вперед.
- Центр тяжести: смещен немного вперед!
- Плечи: опущены и расслаблены.
- Спина: прямая.
- Подбородок: немного приподнят.



**Зацепить и
удержать аудиторию**



Запоминающееся выступление



Варианты вовлечения

- ?Вопросы залу
- ?Просьба поправить вас
- ?Поднять руку
- ?Придвинуться ближе
- ?Вкл/выкл свет
- ?Простые действия



Не стоит делать

- Спрашивать то, что не сможете выполнить
- Останавливаться на том, что не в ваших силах
- Вносить разногласия





**«Пожалуйста, ПОМОГИТЕ МНЕ (!)
расставить кресла»**

Не «РАССТАВЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА»



ПОМОГИТЕ МНЕ

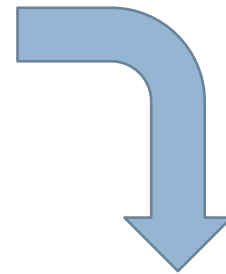
?Дать знак по истечению 10 минут

?Заккрыть окно

?Выключить свет

?Раздать материалы

?Утихомирить соседа



«МЫ ПОМОГЛИ»

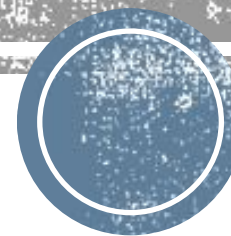


Принцип крещендо

Требовать от аудитории поначалу простых, лишь со временем переходя к сложным.



Лайфхаки



Лайфхаки

Темп

- Субъективное ощущение времени у оратора и зрителя не совпадает.



- Вывод: Говорите медленнее.

Вы-Вас-Ваш

- Не используйте слова «аудитория», «публика».



- Обращайте к зрителям во втором лице «Вы-Вас-Ваш»



Лайфхаки

Время выступления

- Не должно превышать 20 минут.



- В случае превышения меняйте род деятельности зрителей.

Безразличие

- Если хотите добиться своего от аудитории, не показывайте насколько важно для вас ее решение. Демонстрируйте здоровое безразличие.



Лайфхаки

Что важнее?

- Эмоциональная составляющая важнее рациональной, когда публика принимает решение сразу.
- И наоборот.

Внимание

- Если в ходе выступления вы потеряли внимание аудитории, то



- Сделайте паузу, замрите и ничего не говорите.



Лайфхаки

Дыхание

- Профессиональный оратор набирает в легкие совсем немного воздуха вдохом. И не делает нового вдоха пока не возникнет надобности.
- Начинаящий же заглатывает воздух кубометрами.

Структура

- Выдерживайте структуру выступления, не отклоняйся в ненужные примеры.
- Закрепляйте, акцентируйте пройденное перед зрителем



Секрет успеха

*Весь секрет успеха публичного выступления
состоит в том, чтобы **говорить с людьми,**
а не выступать перед ними!!!*



Домашнее задание

Подготовить 3-минутное выступление на одну из следующих тем:

- ✓ Любовь исчерпывает себя в долгих отношениях (да/нет)
- ✓ Человечество наносит непоправимый вред природе (да/нет)
- ✓ Принцип «око за око» оставит мир слепым (да/нет)
- ✓ Будущее человечества лежит за пределами Земли (да/нет)
- ✓ Человечество никогда не сможет объединиться в одно государство (да/нет)
- ✓ Богатые люди должны платить больше налогов (да/нет)
- ✓ Социальные сети больше забирают, чем отдают (да/нет)

