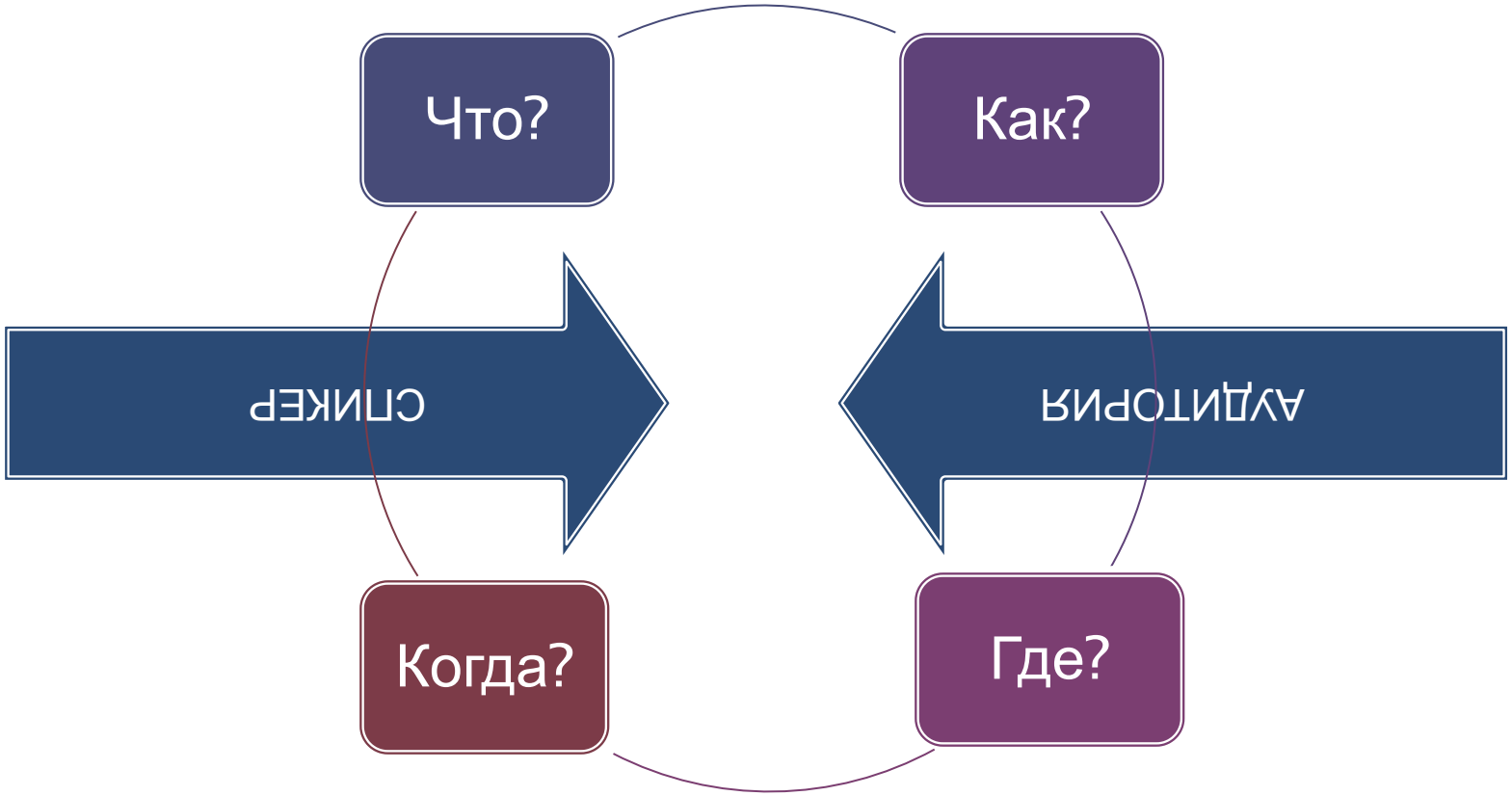
МАНЕРА РЕЧИ

О чем будем говорить?

- 1. Сущность и специфика публичного выступления
- 2. Подготовка
- 3. Факторы успеха

Композиция публичного выступления



Цели

- Цели спикера:
  - Убеждение аудитории в совершении или не совершении какого-либо действия
  - Изменение целей, установок, мотивации аудитории

- Цели аудитории:
  - Информационный обмен
  - Эмоциональный контакт

Подготовка к выступлению

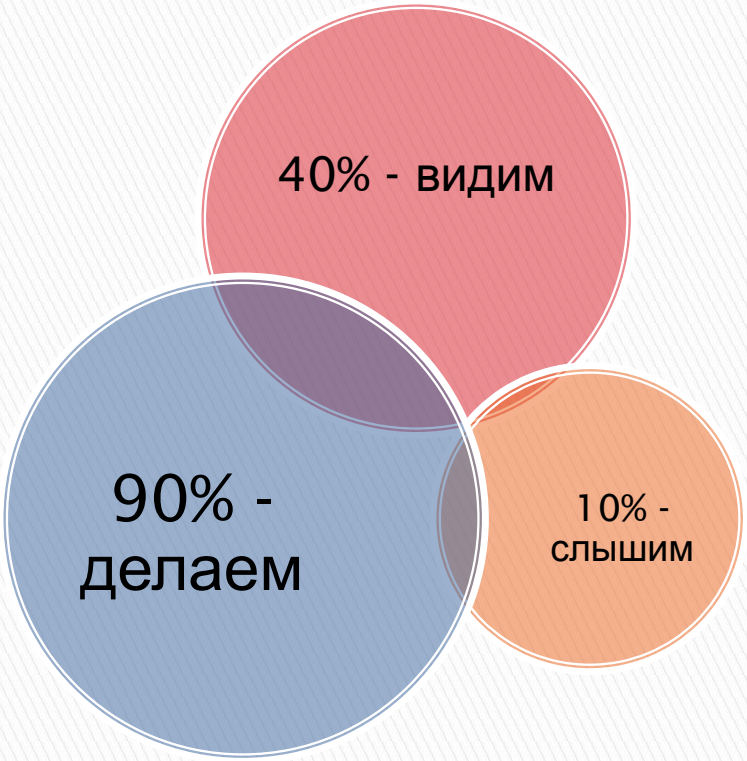
ФИЗИОЛОГИЯ

- **Регулярно:**
  - Здоровый образ жизни
  - Утренняя зарядка
  - Голосовые и дыхательные упражнения
- **Перед выступлением:**
  - Кратковременный отдых
  - Разминка
  - Работа с голосом и дыханием
  - Временный отказ от вредных привычек

ПСИХОЛОГИЯ

- **Регулярно:**
  - Правильные ориентиры
  - Адекватная важность
- **Перед выступлением:**
  - Внешнее спокойствие и уверенность
  - Внутренний драйв и удовольствие

Невербальная сторона выступления



Восприятие информации

Положительное восприятие спикера

Внешний образ

Внешний вид

- Привлек
- Соответ
- Естестве
- Изменен

Поза и движения

- Артикул
- Соответ
- Разнооб
- Разное

Мимика и жесты

ПОЗА ОРАТОРА

- НОГИ
  - На ширине плеч
  - Носки врозь на 30-40 градусов
  - Одна нога впереди на 10-15 см
- КОЛЕНИ
  - Слегка пружинят
  - Чуть расслаблены
- ОСАНКА
  - Прямой позвоночник
  - Подбородок приподнят
- ПЛЕЧИ
  - Расслаблены и открыты
  - Руки слегка висят

КОНТАКТ ГЛАЗ

- ОХВАТ АУДИТОРИИ
  - Без мертвых зон
  - Равномерно
- ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
  - В среднем 2-3 секунды
  - Реакция до контакта
- УСИЛЕНИЕ КОНТАКТА
  - Жест
  - Приближение

Солидарно
Солидар
RFE/RL

ЖЕСТЫ

- Симметрия
  - Баланс рук
  - Иногда одновременно
- Широкие
  - Чтобы не дергались только кисти - отклеиваем локти
  - Выше пояса
- Открытые
  - Раскрытые развернутые к аудитории ладони
- Жесты-паразиты
  - Потирание носа
  - Поправление прически
  - Руки в карманы

Техника речи

- Дикция
- Темп
- Интонация
- Голос

КАК НЕ НАДО?

KP.
RU

© www.gryzlov.ru

ЯБЛОКО

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"
Всер ийский Форум

Факторы, влияющие на поведение аудитории

- Демографические
  - Возраст
  - Пол
  - Этнос
- Социальные
  - Положение в обществе
  - Уровень образования
- Индивидуальные
  - Интересы и предпочтения
- Уровень осведомленности
- Настрой
- Физическое состояние
- Внешнее окружение

Постоянные	Ситуационные

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!