

1 ПРИЕМ.

«УСТАНОВЛЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА»

Старайтесь время от времени поглядывать на слушателей.

2 ПРИЕМ.

«ВЛАДЕНИЕ ГОЛОСОМ»

Ваша речь не должна быть монотонной и однообразной. Говорите громче в наиболее важных местах. Говоря то громче, то тише, то быстрее, то медленнее, то скороговоркой, то нейтрально, вы держите внимание слушателей.

3 ПРИЕМ.

«АКЦЕНТЫ»

Обращайте особое внимание слушателей на самые важные моменты в сообщении. Для этого употребляйте такие фразы, как: **«прошу обратить внимание»**, **«важно отметить, что...»**, **«необходимо подчеркнуть, что...»** и т. д.

Можно использовать более длинную паузу, выразительный взгляд в зал, какой-то особый жест или повышение/понижение интонации.

4 ПРИЕМ «ЧЕТКОСТЬ»

Речь должна быть четкой, ясной, логичной и понятной. Исключите монотонность и «бормотание».



5 ПРИЕМ «ДЫХАНИЕ»

Грудь расправьте на вдохе и дальше дышите свободно. Набирайте перед речью воздух на 80% возможностей легких. Важно, что глубокое дыхание помогает снизить волнение перед выступлением.

Медленно и глубоко вдыхаете в течение 4 секунд, задерживаете дыхание на 4 секунды, медленно и сосредоточенно выдыхаете, за те же 4 секунды.

«Мысль есть главная способность человека.

Выражать ее – одна из главных его потребностей.

Распространять ее – Самая дорогая его свобода».

Пьер Буаст

Правила и приемы хорошего выступления



Подготовили:

Мусина Виктория Ивановна

Пармузина Галина Александровна

1 ПРАВИЛО. «БЫТЬ В ТЕМЕ».



Необходимо хорошо знать материал, с которым предстоит выступать. Определите цель выступления. Составьте план речи.

Потренируйтесь в рассказывании текста без записок.

2 ПРАВИЛО. «ПО ОДЕЖДЕ ВСТРЕЧАЮТ».

Продумайте внешний вид. Одежда должна быть удобной и привлекательной.



3 ПРАВИЛО. «УВЕРЕННЫЙ ВЫХОД».

Отрепетируйте уверенный выход. Успех публичного выступления во многом зависит от того, как выйти к аудитории.

Хорошо известно, что первое впечатление формируется в течение 30 секунд. Изменить его позже – намного сложнее, чем сразу произвести благоприятное впечатление.

4 ПРАВИЛО. «ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ».



Ведите себя естественно, не держитесь всё время руками за стол или кафедру. Старайтесь не покашливать, избегайте манерности. Исключите из речи слова-паразиты или характерные словесные шаблонные обороты. Улыбайтесь в меру.

5 ПРАВИЛО. «ПОЗА ОРАТОРА».

Ноги на ширине плеч. Именно на ширине, а не больше и не меньше. Если будет менее ширины плеч («ножки вместе»), вы почувствуете некоторую неустойчивость - площадь опоры слишком мала. Если более ширины плеч, возникнет ощущение развязности. Плечи и грудь расправьте. Подбородок чуть выше горизонता. Глаза устремлены на публику.



6 ПРАВИЛО «УЛЫБКА».



На лице «улыбка Джоконды» - готовность к улыбке, полуулыбка. Если выражение лица расслабленное и нейтральное, оно будет восприниматься как угрюмое. Поэтому лучше добавлять полуулыбку, то есть уголки губ чуть приподняты.

7 ПРАВИЛО. «КАК НАЧНЕШЬ – ТАК И ВЫСТУПИШЬ».

Не начинайте говорить сразу же после того, как вас представили аудитории. Сделайте паузу, посмотрите 3-4 секунды на тех людей, которые будут вас слушать, чтобы установить с ними первичный зрительный контакт.

В начале публичного выступления не говорите быстро. Начинайте медленно и четко. Используйте основные приемы выступления.

