



Публичные выступления



Правила

- Перерыв в середине на **5** минут
- Не стесняйтесь задавать вопросы и давать любые комментарии, достаточно просто поднять руку
- Глупых вопросов не бывает (и комментариев тоже)
- Буду открыт к вопросам и после лекции

Актуальность

- Учеба
- Работа
- Быт
- Дебаты?

Стадии развития спикера

1. Страх и естественность
2. Шлифовка техники
3. Работа с аудиторией

Страх и естественность

Лучшая стратегия начинающего спикера -
естественность

Борьба со страхом:

- Ментально
- Физиологически

Шлифовка техники

- Паузы
- Голос (громкость, тон)
- Ведение записей
- Визуализация
- Лаконичность
- Жестикуляция и мимика
- Работа с окружающей обстановкой

Работа с аудиторией

- Поддерживайте визуальный контакт
- Отслеживайте мимику и жестикуляцию, реагируйте на них
- Будьте милосердны к себе и аудитории

Practice makes perfect

- Играйте в дебаты
- Экспериментируйте с форматами (**extempo**, ЛД, **Toastmasters**, **TED**, **5** слов, шляпа)
- Записывайте себя на видео
- Ищите возможности выступить перед публикой (и получать от этого удовольствие)

Упражнения:

- **Extempo**
- **5** СЛОВ
- Самолёт