

Занятие 2.

# Я ПЕРЕД ВАМИ И МНЕ НЕ СТРАШНО

# Этапы публичного выступления

**Докоммуникативный**  
(подготовка к  
выступлению)

**Коммуникативный**  
(собственно  
выступление)

**Посткоммуникативный**  
(анализ)



# Докоммуникативный этап

# Принципы подготовки к выступлению

- **Принцип времени:** Выделите достаточно времени, а также выделите для этого специально час или два
- **Принцип оценки:** Оцените собственные силы. Знание собственных слабостей и сильных сторон
- **Принцип цели:** Определите цель своего выступления, а из нее – задачи, а затем придумайте план выступления и его вид
- **Принцип адекватности:** Подберите адекватный материал, который соотносится с тематикой выступления

# Виды выступлений

- ⦿ Экспромт
- ⦿ Конспект
- ⦿ Подготовленное
- ⦿ Выступление наизусть



# Экспромт

Готовиться к нему практически не нужно. Оратор выходит на трибуну, рассказывает свое виденье ситуации, легко парирует реплики с мест и отвечает на вопросы.

## Плюсы:

- Активное выступление;
- Живой общение;
- Яркие впечатления от выступления

## Минусы:

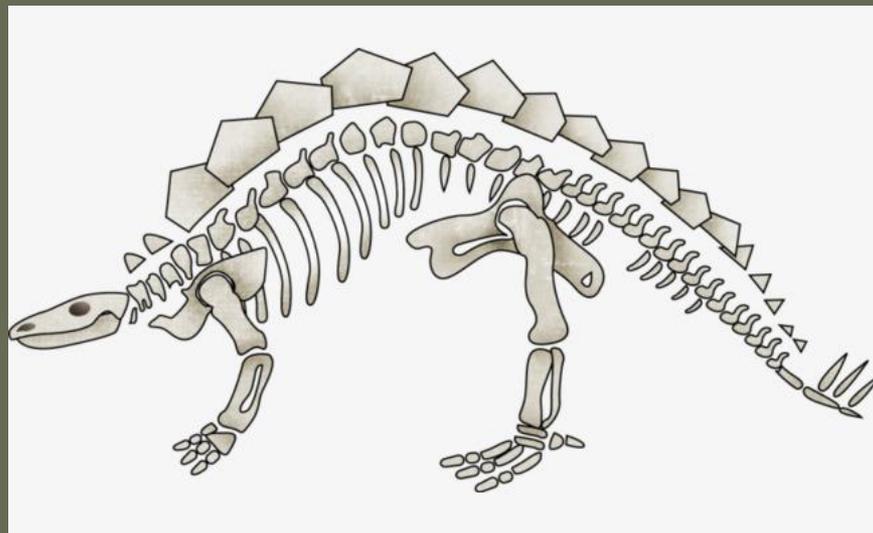
- Необходим широкий кругозор;
- Легко забыть идею выступления;
- Потеря логики



# Конспект

Заранее готовят конспект и план выступления. Каждый пункт прорабатывается заранее.

Возможные вопросы продумывают, кратко записывают ответы.



## Плюсы:

- Активное выступление;
- Под рукой есть план;
- Готов к вопросам

## Минусы:

- Можно запутаться в тексте и идее;
- Внезапный вопрос;

# Подготовленное

Продуманное до мелочей.  
Текст перед Вами, а  
вопросы продуманы заранее  
и записаны



## Плюсы:

- Все готово;
- Высокая уверенность в выступлении
- Соблюдается логика выступления

## Минусы:

- Возможны неожиданные вопросы;
- Выступление сложно адаптировать к происходящему
- Сложно понравится публике

# Выступление наизусть

Текст заучивается наизусть, выступление продумывается до мелочей.



## Плюсы:

- Вы идеально знаете свое выступление;
- Вы можете легко отвечать на вопросы;
- При правильном подходе, сможете адаптироваться

## Минусы:

- Если забыли кусок, есть шанс забыть все;
- При ответе на вопрос можно ответить по заученному;
- При ошибках, сложно адаптироваться

# Коммуникативный этап

- **Смотрите на аудиторию**, медленно обводите взглядом всех присутствующих, пока говорите, чтобы вовлечь в процесс всех.
- **Язык тела ваших слушателей.** Обращайте внимание на мимику и жестикуляцию присутствующих.
- **Что надеть?** То, в чем будете чувствовать себя удобно.
- **Концентрация внимания.**  
После примерно 10 минут слушания мы начинаем отвлекаться.



- **Используйте жесты, чтобы оживить речь и подчеркнуть какую-то мысль, однако следите за тем, чтобы ваша жестикуляция не была слишком активной или постоянной.**



- **Расположение на сцене.**
- **По возможности не стойте на одном месте.**
- **Ошибки/неуклюжесть.** Даже самые опытные спикеры допускают ошибки или, например, случайно что-то роняют.

- ◎ **Памятки.** Периодически резюмируйте сказанное, а также подготовьте заметки.
- ◎ **Юмор** - также весьма действенный инструмент, если пользоваться им уверенно и к месту
- ◎ **Темп речи.** Меняйте темп речи, но не говорите слишком быстро



# Посткоммуникативный этап

# Анализ и критика

- После публичного выступления речь необходимо проанализировать.
- Любая критика – наш инструмент роста, поэтому старайтесь ее ценить.
- Получите обратную связь.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

