

# «Коммуникативные навыки: правила построение речи »».

Никулина Марина Александровна,  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦДТ Сормовского района»

- ▶ **Эффективная коммуникация** — один из самых важных жизненных навыков, который можно развить.
- ▶ - Человек, владеющий основными коммуникативными навыками, чувствует себя увереннее в общении, легче заводит новых друзей, познает себя и других людей, быстрее разрешает конфликтные ситуации, развивается и самосовершенствуется.



Сегодня нашу встречу я начну с таких слов:

- ▶ «Страх исчезает, когда вы начинаете делать то, что боитесь делать, вместо того, чтобы думать об этом». -

Экхарт Толле —  
писатель и философ.



Публичное выступление достаточно часто вызывает волнение и тревогу. А вдруг я что-то забуду? Растеряюсь и не смогу справиться со своими эмоциями? Не сумею ответить на вопросы? Моя речь будет неинтересна аудитории?



- ▶ - Многие считают, что страх перед выступлением на публике испытывают только люди робкие и стеснительные. На самом деле через такие переживания проходит практически каждый. Даже многие опытные ораторы испытывают волнение, когда выходят выступать с новой темой или перед незнакомой аудиторией.
- ▶ Как ни удивительно это звучит, но страх перед публичными выступлениями - одна из самых распространённых фобий на Земном шаре (по статистическим данным страх публичных выступлений занимает первое и второе места в разных странах).

# КАК БОРоть СТРАХ ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ?

- Прежде всего, помните, что перед вами «такие же люди», как и вы.
- Хорошая подготовка к ответу или выступлению – это большая часть уверенности.
- Уверенная речь.

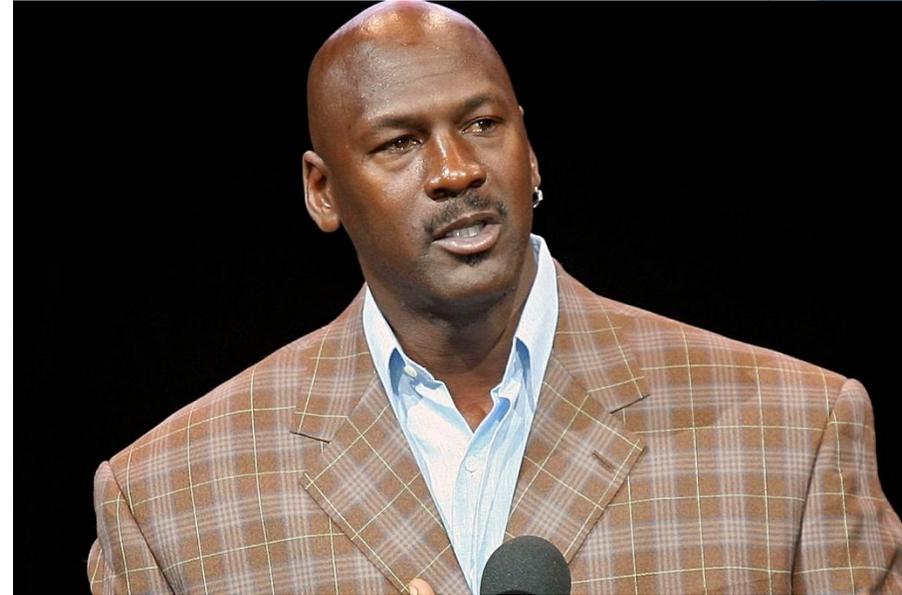
Слушатели чувствуют уверенность выступающего. Если вы внушите им веру в ваши возможности, сами поверите в себя ещё больше. Обратите особое внимание на вступление речи:

- не спешите,
- делайте паузы тогда, когда это необходимо,
- не смущайтесь, если случайно оговоритесь.
- **Внешний вид.**

Позаботьтесь о своем внешнем виде: классическая комфортная одежда, чистая обувь, аккуратно уложенные волосы.

▶ Чтобы избавиться от страха, необходимо постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого (регулярного!) выступления перед публикой страх постепенно начнёт убывать.

- Как утверждал знаменитый баскетболист Майкл Джордон: «Чем больше я тренируюсь, тем больше мне везет».



# ПРАВИЛА ПОСТРОЕНИЯ РЕЧИ.

- Каждую речь можно разделить на части:

- ▶ ВСТУПЛЕНИЕ
- ▶ ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
- ▶ ЗАКЛЮЧЕНИЕ



# ВСТУПЛЕНИЕ

- ▶ - Начало выступления является исключительно важным моментом.
- ▶ Вступление должно быть: кратким.
- ▶ Оратор может завоевать внимание слушателей:
  - ▶ - начав выступление с иллюстрации;
  - ▶ - поведав интересную историю;
  - ▶ - задав вопрос;
  - ▶ - начав с потрясающей цитаты;
  - ▶ - используя какой-нибудь предмет;
  - ▶ - Начав с потрясающих фактов.
- ▶ - Не начинайте Ваше выступление слишком формально. Оно должно выглядеть свободным, естественным.

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- ▶ - Это главная мысль, вокруг которой строится Ваше выступление.
- ▶ - Как сделать ясным и понятным смысл вашего выступления?
- ▶ **Выступление должно быть конкретным.**
- ▶ **Избегайте терминов, которые вам не известны.**
- ▶ **Не повторяйте дважды вашу мысль, не употребляйте дважды одни и те же слова.**
- ▶ **Говорите конкретные примеры и случаи.**
- ▶ **Не нужно перескакивать с одного вопроса на другой и возвращаться к нему снова.**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Концовка речи является важным элементом. То, что сказано в конце, слушатели будут помнить дольше:

**Не заключайте свое выступление фразой: «Вот приблизительно все, что я хотел сказать» и пр. Заканчиваете свою речь и не говорите об этом, что Вы заканчиваете.**

**Не оставляйте речь не завершённой.**

- ▶ 7 вариантов концовок:
- ▶ Резюмировать, вновь повторить и кратко изложить основные положения.
- ▶ Призвать к действию.
- ▶ Сделать слушателям подходящий комплимент.
- ▶ Вызвать смех.
- ▶ Прочитать подходящие строки или цитату.
- ▶ Создать кульминацию.

**Подготовьте хорошее начало и хорошее заключение выступления, что бы они были связаны друг с другом.**



# ЧТО ПОЛЕЗНО СКАЗАТЬ СЕБЕ при подготовке, при выступлении

- ▶ При подготовке своей речи вы должны ответить на вопросы:
- ▶ Я знаю, что от меня хотят услышать.
- ▶ У меня увлекательное начало? Ясная середина? И наводящая на размышление заключение?
- ▶ Я пронумеровал страницы своего выступления?
- ▶ Я испробовал свою речь на родителях, дедушке, бабушке, собаке, кошке и прочее.?
- ▶ После критики я все учел и попробовал снова?



# При выступлении вы должны сказать себе:

- ▶ Я помню, что моё выступление начинается с той минуты, когда я поднимусь со своего стула. Я уверенно поднимусь на сцену и осмотрю аудиторию, прежде чем начать.
- ▶ Я начну спокойно и уверенно. И пусть услышат мою речь, ведь я ее готовил.
- ▶ Я буду смотреть на каждого слушателя, чтобы донести до них мое выступление.
- ▶ Я буду жестикулировать и прояснять моменты своего выступления.
- ▶ Закончив я сделаю небольшую паузу и уйду со сцены.
- ▶ Чтобы ни произошло, я все равно открою что-то новое в себе и узнаю о других.

Есть замечательный оратор, кому будет интересно: Тони Роббинс.

Он считается успешным в мире в своем навыке публичного выступления.

Его спросили: «В чем секрет его успеха»? «Где он так здорово научился публично выступать»?

- ▶ На что он сказал: «Все очень просто, когда я начинал, мои сверстники выступали 2 раза в неделю. Тогда я начал выступать 3 раза в день, с любой аудиторией, которая согласна была меня слушать. За 1 неделю, я получил столько опыта, сколько они получают за месяц. За 1 месяц своих выступлений, я получаю столько же опыта, сколько они получают за 1 год. И за 1 год я получаю столько же опыта, сколько они получают за 10 лет». - Тони РОББИНС.

