

❖ Фразы-паразиты

Здесь вам особенно понадобится чья-то помощь, потому что сами мы не замечаем, какие фразы и словосочетания используем слишком часто. Возможно, вы всегда говорите одно и то же, когда тянете время, чтобы обдумать ответ - «Это хороший вопрос!» Или злоупотребляете фразами «Извините, что перебиваю...», «Не уверен, что это важно, но...».

❖ Практикуйтесь

Решив, что вам необходимо изменить в своей речи, как можно чаще тренируйтесь говорить по-новому. Большие публичные выступления бывают не так уж часто, поэтому начинайте практиковаться в будничных ситуациях.

❖ Поза

Встаньте, поставив ноги на ширине плеч и выпрямив спину, жестикулируйте как обычно - как во время непринуждённого разговора.

❖ Зрительный контакт

Если выступаете перед одноклассниками, смотрите в глаза каждому из них по очереди в течение 3-5 секунд. В разговоре один на один можно отводить взгляд, а потом снова смотреть собеседнику в глаза.

❖ Язык тела

Не скрещивайте руки и ноги, не убирайте руки в карманы. Поза должна быть открытой и расслабленной.