



ПРАТОН

ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ


ЭФФЕКТИВНЫЙ СПИКЕР

Раздаточный материал

Волнение? → Эмоции!

Согласно опросам, страх публичных выступлений стоит на втором месте после страха смерти

Симптомы:

- 
- дрожь в теле
 - сухость во рту
 - прерывистое дыхание
 - вспотевшие ладони
 - дрожащий, срывающийся голос
 - бегающий взгляд
 - напряженная мимика и жесты

«Мы не можем избежать страха. Но можем превратить его в спутника, который сопровождает нас в наших захватывающих приключениях». Сюзен Джефферс

Задача: обрести свободу, которая есть независимость внутреннего состояния от внешних обстоятельств
Вопрос в том, «как преодолеть страх перед аудиторией?» трансформировав его в задачу «как вызвать внутри себя нужное для выступления эмоциональное состояние»

Дыхание

СТРАХ

Дыхание поверхностное, частое, прерывистое, верхней частью груди, с частым замиранием перед выдохом
Задача: Сменить дыхание

Упражнения:

1. Глубокий вдох – низкий выдох. Силовой «вдох-выдох» позволяет сбросить лишнее напряжение в области грудной клетки
2. Двойной вдох – двойной выдох
3. Вдох – пауза - вдох – пауза - вдох – пауза – пока не станем похожими на воздушный шарик. Потом – медленный, спокойный выдох – пауза – еще выдох – пауза – выдох. Затем восстановить нормальное дыхание
4. Дыхание по квадрату: вдох 2 сек. – пауза 2 сек. – вдох 2 сек. – пауза 2 сек.

! **Дышите осознанно!**

Заводящий жест

Эмоции физиологически сильно зависят от формы тела

**Жесты – позы,
позволяющие
избавиться
от скованности:**



Примеры заводящих жестов:

- потереть ладони друг о друга в предвкушении чего-то давно желанного
- кулаком правой руки ударить по ладони левой
- резко сжать в локте правую руку, опуская ее одновременно вниз
- распрямить плечи, руки вверх, потянуться вверх, голова приподнята, на лице улыбка (поддержать позу в течение нескольких секунд)

! **Создайте свою копилку заводящих жестов!**

Физическая встряска

Страх – переизбыток гормона адреналина, излишек которого необходимо сбросить. «Спустить пар» проще нагрузив тело физическими действиями

Упражнения:

1. Приседания, подъем пешком по лестнице, отжимания. После этого – восстановить дыхание
2. Встряска. Встать, вибрировать всем телом
3. Напряжение – расслабление. Напрячь ноги, бедра, живот, грудь, руки, лицо, кулаки. Сильнее – сильнее – сильнее – сбросить напряжение! Спокойно подышать, расслабиться
4. Зеваем. От страха сжимается челюсть, что осложняет речь. Широко открыв рот, с удовольствием зеваем

! Регулируйте избыток адреналина в крови!

Заводящая фраза

Аффирмация – это утверждение, направленное на создание позитивного настроения путем многократного его повторения



Ура!
Я!!!
Я сделаю это!
Вперед!
Не стоит прогибаться под изменчивый мир!
Поехали!

- Подбирать фразу индивидуально
- Фразу можно проговорить вслух, а можно произнести про себя
- Хороши ритмически организованные фразы, фразы с мелодией
- Произносить фразу несколько раз, чтобы она работала как насос, накачивая определенное эмоциональное состояние
- Иметь несколько фраз, возбуждающих конкретное эмоциональное состояние

! **Создайте копилку заводящих фраз!**

Внутреннее описание происходящего

Происходит «забалтывание» происходящего и вы не погружаетесь в негатив, сохраняя контроль над ситуацией Потому что фокус внимания не внутри вас, а во вне



- описание зала, обстановки
- описание аудитории
- описание утренних новостей
- описание приятной для себя ситуации

! Сохраняйте внутреннее спокойствие!

Неизвестность



При столкновении с неизвестным, новым срабатывает инстинкт самосохранения, что возбуждает страх. Оратор боится неизвестности

Ответить на вопрос:

«Что страшного со мной произойдет, если я провалю это выступление?»

Фантазируйте! ... в вас летят тухлые яйца или помидоры, а вы словно уварачиваетесь от ударов и т.д.

Доведите ситуацию до абсурдного и смешного
Вам станет даже грустно от того, что миру достаточно безразлично, как вы выступите сегодня

! **Самое страшное – не страшно!**

Позитивное мышление



Не прокручивайте сценарий фильма ужасов

Творите в воображении оптимистичный сценарий. Прокрутите его 10 раз

Управляем фокусом внимания

Фокусируемся не на негативе, а на позитиве, не на тех лицах, что смотрят на вас враждебно, а на тех кто вас поддерживает

Что делать с недовольными?

Во всякой аудитории таковые есть. Не делайте из мухи слона

- Поиграйте в игру «Держу удар»
- Разберитесь, поймите в чем суть недовольства

«Мир принадлежит оптимистам. Пессимисты – всего лишь зрители». Р.Рослан

! Фокусируйтесь на позитиве, а не на негативе!

Игры со значимостью

1. Приподнять собственную значимость

Сыграйте роль «харизматичного лидера», «строгого преподавателя», «властного вождя». Смещается фокус внимания

Задача – соответствовать ожиданиям роли, а не окружающих

2. Снизить значимость аудитории

- Представьте, что в зале сидят: зайчики, белочки, трехлетние детишки, профессор в домашних тапочках
- Оптимальная стратегия – общаться с аудиторией на равных: перед вами – ваши лучшие добрый друзья

! **Общайтесь с аудиторией на равных!**

Эмоциональный пинок или здоровая злость



Лучше пинать себя позитивными эмоциями:

энтузиазм, увлеченность, знание, уверенность в теме

Сформировать ощущение: «я несу вам благую весть»

Можно возбудить в себе управляемые отрицательные эмоции:

гнев, злость, обида. Страх перед аудиторией становится незначительным по сравнению со страхом перед разъяренным «я»

Прием - внутри себя начать орать на себя: «Давай! Вперед! Рвись! И т.п.».



Эмоциональный пинок или здоровая злость – первый шаг в преодолении страха

Нестандартные поступки



Вырывайтесь из зоны комфорта в зону силы, страсти, куража, веселья – это обретение внутренней свободы от того, что подумают о тебе окружающие

Примеры:

- петь прилюдно, не умея этого делать
- просить милостыню
- ходить в странной одежде
- обращаться к прохожим со странными вопросами

Выбирать стоит из тех поступков, которые наиболее страшно совершать

Сложность задачи следует увеличивать постепенно



Только выходя из зоны комфорта мы развиваемся, в том числе – преодолеваем страх!

Содержание. Качества хорошей речи



Целеустремленность

«Лучше вбить один гвоздь, чем слабо воткнуть дюжину канцелярских кнопок» Сперджен

Объективность (максимально возможная правдивость и непредвзятость)

Компетентность

Ясность, точность

«Приказ, который может быть неправильно понят, всегда будет понят неправильно» Мольтке

Лаконизм

«Тайна скучного состоит в том, чтобы сказать все». Вольтер

Образность: передача чувств, симпатий, привязанностей, использование деталей, «эффект очевидца», примеры, сравнения, story, юмор, интрига

Актуальность, значимость

Доброжелательность

Чувственность (аппиляция к пяти органам чувств)

Форма речи

- поза
- жест
- мимика
- одежда
- голос

Невербальное сообщение (метасообщение):

55% - информации мы получаем из языка тела (поза, мимика, жесты)

38% - из тональности (голос)

Вербальное сообщение:

7% - из содержания речи

Метасообщение воспринимается бессознательным

Вербальное сообщение – сознательным

В споре сознательного и бессознательного побеждает бессознательное

«Послания я слышу, лишь веры мне не достает» Гете, Фауст

Сойте:

- Стоящая поза сильнее сидячей
- Плечи расправлены: поднимаем их вверх, потом отводим максимально назад и бросаем вниз, позвоночник подтянут, руки опущены вдоль тела, локти слегка прижаты к бокам, кисти рук свободны. Руками не размахивать, не сжимать руки на груди
- Ступни ног на ширине плеч. Одна нога слегка выдвинута вперед
- Колени прямые, пружинистые, но не выпирают. Вес тела на 60% - на отставленной вперед ноге. Носки врозь на 30-40 градусов. Вектор силы от груди, вперед и вверх Тело чуть наклонено к слушателям
- Время от времени положение тела меняется, чтобы не казалось одеревеневшим. Минимальное покачивание вправо-влево придает стабильность. Научиться держать фоновое внимание, чтобы контролировать позу
- Двигаться лучше по диагонали, можно змейкой
- Расстояние от слушателей 3 м. – человеческий рост
- Руки – базовые положения: руки спокойно висят вдоль тела. Руки домиком на уровне живота, руки с переплетенными пальцами на уровне живота, одна ладонь лежит на другой на уровне живота. Найдите собственное базовое комфортное положение рук

Сидите:

Садитесь не на краешек, а глубоко в кресло. Сидите прямо, ровно. Верхнюю часть туловища слегка наклонить вперед. Ноги стоят на полу, ноги не скрещивать. Не использовать кресла с подлокотниками.

Главный принцип – оратору должно быть комфортно

Движущийся объект привлекает внимания в 7 раз больше, чем статичный

Цели движения:

- Сбросить избыточное волнение
- Поднять энергетику выступления
- Справиться с трудным слушателем, приближаясь к нему
- Захват выгодной позиции в пространстве
- Маркировка пространства
- Обозначение новой части выступления

Правила движения:

- 20-30% времени в движении, 70-80% - в покое
- Лицом к аудитории, корпус должен быть развернут к слушателям, передвижения под углом 45 градусов
- Сохранение контакта глазами с аудиторией
- Разнообразие траектории и скорости
- Фиксация в конечной точке
- Не пятиться назад
- Не переплетать ноги
- Уважать личное пространство слушателя
- Легализация движения: движение около наглядных материалов, презентаций
- Движение по диагонали, змейкой

- Слова и жесты должны быть слажены. Жест немного опережает слово
- Симметрия. Нельзя работать только одной рукой. Иногда – правой, иногда – левой. Вторая – дополняет движение первой, но действует слабее
- Законченность. Каждый жест должен быть доведен до завершения. Незаконченный жест – все равно что брошенная фраза
- Фиксация - пауза в конце периода
- Открытые движения руками внушают уверенность. Не сжимать руки в кулаки
- «Размер» жеста определяется величиной аудитории: 2-3 европейских партнера – достаточно движений пальцами и суставами кисти; 4-9 слушателей – движения руками от локтей; более 10 человек – широкие жесты от плечевого сустава. Не должны дергаться только кисти. Отклеивайте локти
- Найти 2-3 варианта базового положения рук
- Необходимо избавиться от неправильных жестов: почесывание носа, затылка, фиксация рук в замкнутом узле на уровне диафрагмы

! **Обдумайте для себя собственный индивидуальный набор жестов.**
■ **Сохраняйте фоновое внимание к жестам во время презентации**

Главный принцип – естественность

Улыбайтесь – уголками губ и глазами. НЕТ – натянутым улыбкам!

Лоб не морщить. Брови не поднимать. В пол и потолок не смотреть

Кивайте: это универсальный знак согласия

Меняйте мимику в зависимости от перемены настроения. Позвольте выразиться своему «Я»

Поддерживайте визуальный контакт со слушателями. Распределяйте визуальный контакт равномерно

Не сквозите взглядом в никого. Соблюдай правило «доброго лица» (в России отрицательный мимический фон)

Перемещайтесь взглядом по аудитории по букве «W»

1. Четкость. Дикция.

2. Сила звучания. Громко – тихо, повышение – понижение

Громко – отключение внимания, агрессия.

Тихо – неуверенность, внимание публики ослабевает

3. Темп. Быстро – медленно

4. Ритм. Монотонный ритм затрудняет внимание, усыпляет, не позволяет манипулировать информацией

5. Паузы. Паузы должны быть не только функциональными, но и смысловыми. Паузы – пространство мысли. Не бойтесь молчать.

Паузы – дирижер интриги

6. Интонации. Дайте голосу волю. Шепчите, кричите, сладко нашептывайте, пронзительно визжите, бурчите, бормочите, напевайте.

Говорите то повелительно, то умоляя, то с любовью, то неприветливо, то заговорчески, коварно, то критически, высокомерно, командирским голосом, с юмором, добродушно, одобрительно

7. Тембр. Использование его индивидуальных возможностей, мелодику.

Высокий голос – знак напряжения, раздражения, гнева, страха (А.Л. – убрать завышенное звучание голоса).

Низкий голос звучит по-отечески, самодовольно, без энтузиазма

«Голос рисует смыслы» **Бернард Шоу**

Паузы

«Чем больше актер, тем больше у него паузы» С. Моэм

Цели:



- Привлечь внимание
- Подчеркнуть важность информации
- Дать время на усвоение материала
- Обозначить переход от одной части к другой
- Принять аплодисменты
- Вести внутренний диалог с залом

Пауза – это больше, чем молчание
Она требует оформления жестом, движением, взглядом.

! Добавляем смысловые паузы!

Голосовая разминка



1. Губы, язык, челюсти

- Губы в трубочку. Вверх – вниз, вправо – влево. Повторить несколько раз.
- Язык закусить сбоку зубами. Слева – справа. Несколько раз.
- Языком за губами совершить несколько вращательных движений влево и вправо (язык между губами и зубами).
- Челюсть падает вниз. Совершаем движения челюстью вправо – влево, вперед – назад.
- Пофыркать как лошадь: «Фррру!». ...снимает напряжение

2. Мимика. Покорчить самые разные рожицы

3. Дикция. Карандаш в зубах. Произноситься любая фраза 10 раз. Повторить фразу без карандаша

4. Мощность звучания. Гудение А – Э – И – О – У. Гудеть гласные по очереди, каждую по 3 раза. Звук должен рождаться внутри, не выдыхать до конца. Ловить резонанс, который возникает в грудной клетке при гудении. Тело расслаблено

5. Эмоциональное богатство. Одна и та же фраза произносится с разными эмоциями: гнев, удивление, восхищение, стеснение, неуверенность, скука, веселье, грусть

6. Темп. Быстро – медленно: произносить одну и ту же фразу с разными скоростями

Скороговорки



- Шла Саша по шоссе и сосала сушки
- Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет
- Пришел Прокоп – кипел укроп. Ушел прокоп – кипел укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипит укроп
- От топота копыт пыль по полю летит
- Сшит колпак не по-колпаковски, нужно колпак переколпаковать, перевыколпоковать
- На дворе трава – на траве дрова. Раз дрова, два дрова, три дрова
- Тридцать три корабля лавировали-лавировали, да не вылавировали
- Вез корабль карамель, наскочил корабль на мель и матросы две недели карамель на мели ели
- Ткет ткач ткани на платки Тане
- Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа
- Была у Фрола – Фролу на Лавра наврала, пойдет к Лавру – Лавру на Фрола наврет

Скороговорки



Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла. Буквы: [А](#) [В](#) [Л](#) [О](#) [Р](#)

Клава клала клад в колоду.
Клад уплыл от Клавы в воду.
Не плыла за кладом Клава,
А колода уплывала. Буквы: [А](#) [К](#) [Л](#) [О](#) [Р](#) [С](#)

Скороговор скороговорил, выскороговаривал,
Что все скороговорки перевыскороговорит,
Но, заскороговорившись, выскороговаривал,
Что всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь. Буквы: [А](#) [О](#) [П](#) [Р](#) [С](#)

Променяла Прасковья карася
На три пары полосатых поросят.
Побежали поросята по росе,
Простудились поросята, да не все. Буквы: [А](#) [Д](#) [О](#) [П](#) [Т](#)

Топали да топали,
Дотопали до тополя,
До тополя дотопали.
Да ноги все истопали. Буквы: [Б](#) [М](#) [С](#) [Т](#)

Рекомендуемая литература



1. Миртов А.В. Умение говорить публично. – Тула: Автограф, 2000.
 2. Иванова С.Ф. Специфика публичной речи. – М., «Знание», 1978.
 3. Савкова З.В. «Техника звучащей речи». Любое издание.
 4. Х. Леммерман «Учебник Риторики». Любое издание.
 5. Джин Желязны. Бизнес-презентация. Руководство по подготовке и проведению. – М.: ИКСИ, 2007.
 6. Джерри Вайсман. Мастерство презентаций. – М.: Вершина, 2006.
 7. Поль Л. Сопер «Основы искусства речи». Любое издание.
 8. Гиппиус С.В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств. Спб: Прайм-Еврознак, 2006. – 377 с.
 9. Почикаева Н.М. Искусство речи. Пособие для училищ искусств и культуры. – Ростов-на-Дону 2005 г., ИЦ «МарТ»
- Большинство из этих книг можно найти на авторском сайте Игоря Родченко www.rodchenko.ru.

Тренируйтесь! Домашнее задание



Нельзя научиться ездить на велосипеде по книжкам

Упражнения, задания:

- Одноминутное выступление 5 раз в день: расскажи анекдот, новость, впечатления о фильме, книге и т.п. Анализируйте результат
- Слушать и оценивать выступления публичных людей, отличая слабые и сильные стороны оратора. Один день – один оратор
- Выступайте, выступайте и выступайте. В любых ситуациях: планерка, день рождения друга, вручение спортивного приза и т.п. Отказываться от публичных выступлений нельзя, даже если очень хочется. Анализируйте: выделяйте положительные моменты, отрицательные
- Получайте обратную связь о своих выступлениях после каждого публичного опыта
- Игра в словесную импровизацию. Открывайте газету, выбирайте любые существительные и начинайте развивать тему. Одна импровизация в день
- Игра «Крокодил» (отработка жестов) – раз в неделю. «Сурдопереводчик» – иллюстрация одной новости в день

Тренируйтесь! Домашнее задание



- Ежедневный просмотр новостей. Выявить цель и основную мысль коммуникации
- Копим истории, анекдоты, интересные факты, новости – одна в день. Создание собственной картотеки
- Пересказать услышанную новость с использованием визуальных, аудиальных, кинестетических образов. Одна в день
- Жесты. Наблюдаем за жестами. Собираем копилку жестов, отмечаем неверные жесты. Новость, насыщенную чувственными образами сопровождать жестами – одна в день
- Выразительное прочтение одного стихотворения в день: громкость, темп, паузы, интонация
- Планерка, рабочее совещание – держать контакт с аудиторией
- По одной скороговорке в день произносить 50 раз
- Делать гимнастику губ, языка, корчить рожи – 5 минут

Контакты



Центр обучения «ПРАТОН»

443020 г. Самара, ул. Некрасовская, 94ж, кв.3
тел./факс: (846) 33-33-33-8

+ 7 (927) 260-06-00 – Анна Сеглина

+ 7 (927) 655-06-00 – Татьяна Мокшина

info@praton-pr.ru

praton-training.ru

www.facebook.com/praton.training