

Публичные выступления

Ключевая цель и идея выступления

Множество выступлений проваливается из-за **отсутствия сформулированной ключевой идеи и цели презентации**. Цель: информировать, убедить, побудить.

Типичная ситуация

Идеальная ситуация



Ключевая цель и идея выступления

Сформулируйте в письменном виде выступление кратко и емко – чтобы его можно было произнести за 30-90 секунд.

Формула выступления:

- Идея, основанная на ценностях ЦА (ответ на вопрос ЦА: зачем мне это слушать?)
- Основные тезисы
- Цель

Структура выступления

Вступление 10-15%

- Привлечение внимания аудитории
- Ценности аудитории
- Содержание

Основная часть 70-80%

- 5 ± 2

Заключение 10-15%

- Резюме
- Ценности аудитории
- Тактическая цель

Тело

Место: без слайда – середина, со слайдами – слева от экрана (если акцент на оратора) или справа от экрана (если акцент на слайд)

Стопы: параллельно друг другу или под небольшим углом

Тело: естественная поза, прямая осанка

Сканнинг

Сканнинг – общение с аудиторией путем перевода взглядов в одного человека на другого.

Взгляд естественный, точный, спонтанный, выразительный, чтобы каждый участник почувствовал, что разговаривают с ним.

Взгляд **2-3 секунды** (одна мысль/фраза – 1 человек).

Внимание оратора на слайды – **5-10%**, остальное – аудитории.

Перемещение

- **Малая аудитория:** без перемещения, но с разворотами к той части аудитории, с которой говорим.
- **Средняя аудитория:** работа по зонам, с перемещением, общение индивидуальное.
- **Большая аудитория:** работа по зонам, с перемещением, общение групповое (взгляд в середину выбранного пространства)

Жесты

- Мощные и эмоциональные жесты – средняя и верхняя зоны
- Жестикуляция в зоне бизнес – средняя зона
- Слабые и неуверенные жесты – в нижней зоне

Жесты

- Избавляться от лишних движений
- Управлять жестами (соответствие жестов характеру речи и аудитории)
- Использовать разнообразие:
 - ✓ Эмоциональные (сопровождение эмоций)
 - ✓ Описательные (изобразительные, символические)
 - ✓ Указующие
 - ✓ Ритмические
 - ✓ Замещающие речь
- Соблюдать баланс жестов, мимики, движений

Голос

- Сила и энергия
- Разборчивость
- Плавность и скорость
- Тембр (дышать животом, не переходить на связки)

ДЫШАТЬ!

Формирование уверенного состояния

Отслеживать свои реакции и быть к ним готовыми: стеснение дыхания, сердцебиение, побледнение, покраснение, пот, дрожь, головокружение, скованность.

Как управлять своим состоянием?

- На стадии небольшого беспокойства:
 - дыхательные упражнения (сосредоточение на процессе выдоха – 1-3 минуты; максимальная задержка глубокого вдоха с втягиванием живота)
- Более серьезное беспокойство, скованность:
 - поочередное напряжение всех групп мышц
 - одновременное напряжение тела за 1 секунду с коротким вдохом, длительность – 5-10 секунд, расслабление с длинным выдохом.