



⚡
SAY IT
JUST

Никита Бузанов

- Студент 4-го курса ИМОМИ
- Общественная деятельность 2.5 года в МолРОП
- Более 3х лет интересуюсь публичными выступлениями



Алексей Фоменков

- Студент 4-го курса ИМОМИ
- Общественная деятельность 2.5 года Студсовет и МолРОП



Правила и регламент



- Не опаздывать
- Хорошее настроение и желание работать
- Проявлять активность как выступая, так и оценивая
- Использовать хештеги #justsayit #ninomolrop #unn #imomi #molrop
- Не стесняться и всегда спрашивать, если что-то непонятно
- Помогать товарищам
- Выполнять домашние задания
- Обратная связь forever!

Зачем нужны стикеры?

- На стикерах пишем пожелания выступающему (советы, лучшие моменты, над чем следует работать, что впечатлило и тд.)
- Для нас пишем пожелания, обратную связь, что нравится, не нравится и т.д.
- Кладем их в коробочку
- Можно общаться между собой с помощью стикеров
- Просто делать приятно друг другу

Зачем нужны бланки оценки?

- Отслеживать качество выступлений и выделять наиболее яркие и тусклые моменты
- Способ аттестации (обязательно для каждого)!
- Каждый берет по 3 листочка
- Когда ты выходишь выступать, то отдаешь их любым 3-м людям, после выступления забираешь
- НЕ ЗАБУДЬ ПОДПИСАТЬ ЛИСТОК

План-занятий Just say it!

1. Занятие: Вводный тренинг
2. Занятие: Как говорить?
3. Занятие: Что говорить
4. Занятие: Искусство успешной презентации
5. Заключительное занятие: Мини-конференция в стиле TED

Занятие 1: Вводный тренинг

План:

- Проблема страха и волнения перед публичным выступлением
- Игра «Визитная карточка»
- Структура внимания
- Внешний вид
- Перерыв
- Поза оратора
- Жесты и руки
- Движения
- Дыхание
- Игра «Бизнес-саммит»
- Итоги

Страх и волнение: почему мы боимся?

- Все идет от нашего подсознательного страха публичных выступлений, а именно быть отвергнутым стаей
- Это порождает мнительность, внутренние переживания
- Факт предстоящего выступления провоцирует выброс адреналина в кровь
- Адреналин помогает нам выступать публично (да и в любой экстремальной ситуации)
- Однако **ИМЕННО ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЫБРОС АДРЕНАЛИНА** ставит нам препятствия в виде мышечных зажимов, дрожащего голоса и т.д.

Что делать?

- Шаг 1: преодолеть мнительность и решиться выступить (понижить значимость своего выступления)
- Шаг 2: делаем упражнения на снятие зажимов (напряжение всего тела, генеральская шинель, поболтать кистями, походить и т.д.)
- Шаг 3: разминаем голос и лицевые мышцы (корчим рожи, дышим глубоко, пьем воду, поболтать с кем-нибудь, скороговорки)

Игра «Визитная карточка»

- Задача: рассказать о себе за 2 минуты интересные факты

Три составляющие хорошего оратора

- Хорошая физическая подготовка и занятия спортом
- Правильное распределение своей внутренней энергии (в том числе сексуальной)
- Спокойное отношение к результатам своего выступления

Структура выступления

- Из всего выступления публика запоминает:
- 70% как выглядит оратор (внешний вид, поза, жесты, мимика)
- 20% как говорит оратор (тембр, громкость, голос, темп)
- 10% то что говорит оратор

Кто говорит?



Внешний вид

- Публика обращает внимание на мелкие детали гардероба
- Не рискуйте – не выходите в необычной одежде
- Правильно подбирайте гардероб к каждому конкретному выступлению
- Принцип «свой-чужой», ваша одежда и стиль должны соответствовать мероприятию

Поза

- Между каблуками было сантиметров 20-25, носки слегка раздвинуты, одна нога выставлена чуть вперед (толчковая сзади).
- Центр тяжести смещен немного вперед (он находится у нас ниже пояса). Плечи опущены и расслаблены. Спина прямая.
- Подбородок несколько приподнят для появления умеренной нагловатости во взгляде.
- Если вы чувствуете скованность в теле, подвигайтесь, поищите то положение, в котором вам будет комфортно
- **ВАЖНО!** В позе не должно быть напряжения и нарочитости

Что дает эта поза?

- Показывает вашу уверенность и спокойствие
- Помогает контролировать организму уровень волнения
- Помогает контролировать громкость, темп, интонацию
- Отказывайтесь от трибуны!

Жесты

- В классической позе стандартным положением для рук является опущенные вниз руки, открытые ладони
- Не держать руки в карманах!
- Жесты должны соответствовать речи
- Без лишней жестикуляции
- Естественность жестов
- Не бойтесь использовать руки, но будьте осторожны

Что делает хороший оратор?

- Одет он обычно чуть лучше других: начищенная обувь и отутюженная одежда.
- Он двигается целенаправленно
- Он не издает никаких «напрягающих» звуков, посторонних действий
- Он не суетится и спокоен
- Он правильно жестикулирует
- Дышит диафрагмой и спокойно, размеренно
- Имеет «сферу влияния» и четкий визуальный контакт

Игра «Бизнес-саммит»

Легенда:

Представьте, что вы молодой, перспективный предприниматель. Вашей задачей является убедить «инвесторов» за 2 минуты в том, ваш проект является перспективным.

Подведем итоги



Домашнее задание

- Повтор и осмысление записанного
- Оценка своих выступлений
- Просмотр видеозаписей и дополнительных материалов (в группе)
- Практика выступлений дома

До встречи

И помни: «Иногда достаточно лишь #just say it