

# Тренинг публичного выступления.

Подготовила:  
руководитель кружка  
Косолапенко И.С.

# Правила работы в группе.

- Доверительный стиль общения;
- Общение по принципу «здесь» и «теперь»;
- Высказывания от собственного лица;
- Конфиденциальность всего происходящего в группе;
- Активное участие во всех упражнениях;
- Уважение к говорящему, принцип активного слушания.

# Признаки волнения

- Дрожь (в руках, коленках),
- Перехватило дыхание,
- Забывчивость элементов,
- Глаза в потолок, или в пол,
- Комок в горле,
- Учащенный пульс,
- Хрипота в голосе,
- Язык деревенеет, а иногда даже лицо, шея покрываются красными пятнами.

# МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СКОВАННОСТИ И ВОЛНЕНИЯ.

- **Выявляем причину страха**
- **Работаем над преодолением причин волнения и страха.**
- **Хорошая подготовка к ответу или выступлению – это большая часть уверенности.**
- **Сохраняем уверенный вид.**
- **Преодолеваем страх действием.**

# Девиз успешного оратора.

**Кто хочет перестать  
бояться,  
может начать  
выступать.**