

# Публичное выступление

CARICATURA.RU



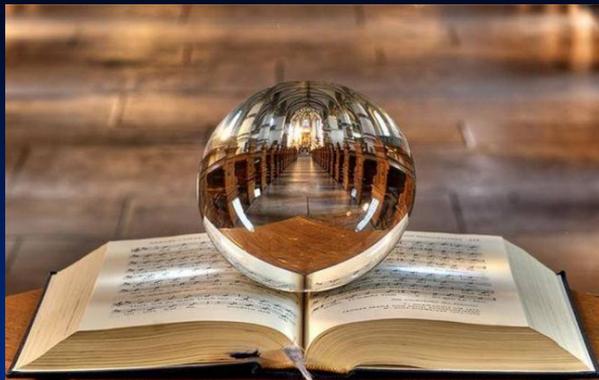
КРАСОТА – СТРАШНАЯ СИЛА

**Как вырабатывать  
уверенность в себе  
и влиять на людей,  
выступая публично**

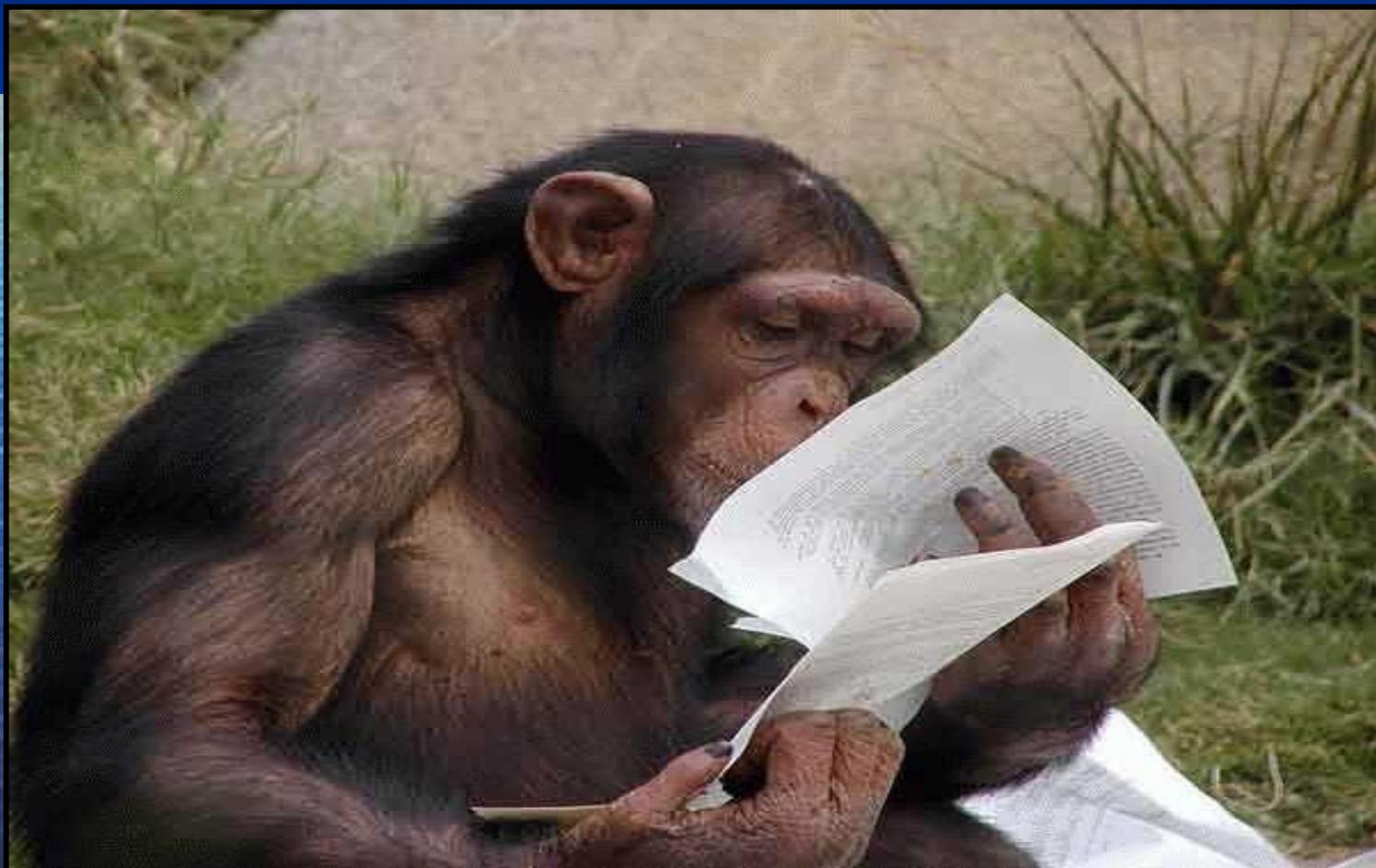


**Пусть в  
твоей жизни  
не будет  
черных  
полос!**

***“Когда мне приходится вставать и начинать говорить, то я чувствую себя таким скованным, так волнуюсь, что не в состоянии ясно мыслить, выступая перед аудиторией. Я хочу научиться располагать свои мысли в логическом порядке, ясно и убедительно высказываться перед группой и перед аудиторией в деловой сфере или клубе”.***



**Любой человек может раскрыть свои скрытые способности, если у него будет достаточно сильное желание.**





**НАЧИНАЙТЕ РЕЧЬ С  
СИЛЬНЫМ И  
НАСТОЙЧИВЫМ  
СТРЕМЛЕНИЕМ  
ДОСТИЧЬ СВОЕЙ  
ЦЕЛИ.**



НУЖНО ТВЕРДО  
ЗНАТЬ ТО, О ЧЕМ  
ВЫ  
СОБИРАЕТЕСЬ  
ГОВОРИТЬ.



# ПРОЯВЛЯЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ.



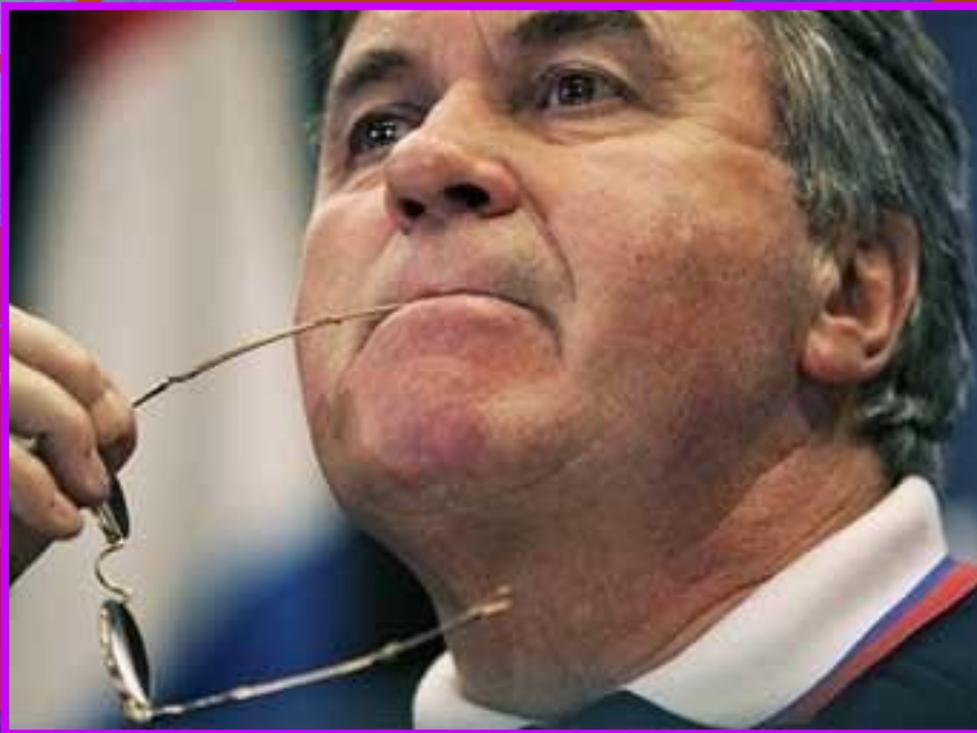
*ДВЕ ШАГИ НАЛЕВО, ДВЕ ШАГИ НАПРАВО,  
ШАГ ВПЕРЁД И ДВЕ НАЗАД!*

**Выпрямитесь во весь рост, смотрите прямо в глаза своим слушателям и начинайте говорить уверенно.**



**Я ДАРИЮ ТЕБЕ ВСЕ РОЗЫ И СТИХИ!**

**НЕ НАДО нервными движениями застегивать и расстегивать пуговицы на пиджаке, перебирать в руках бусы или делать суетливые движения руками.**

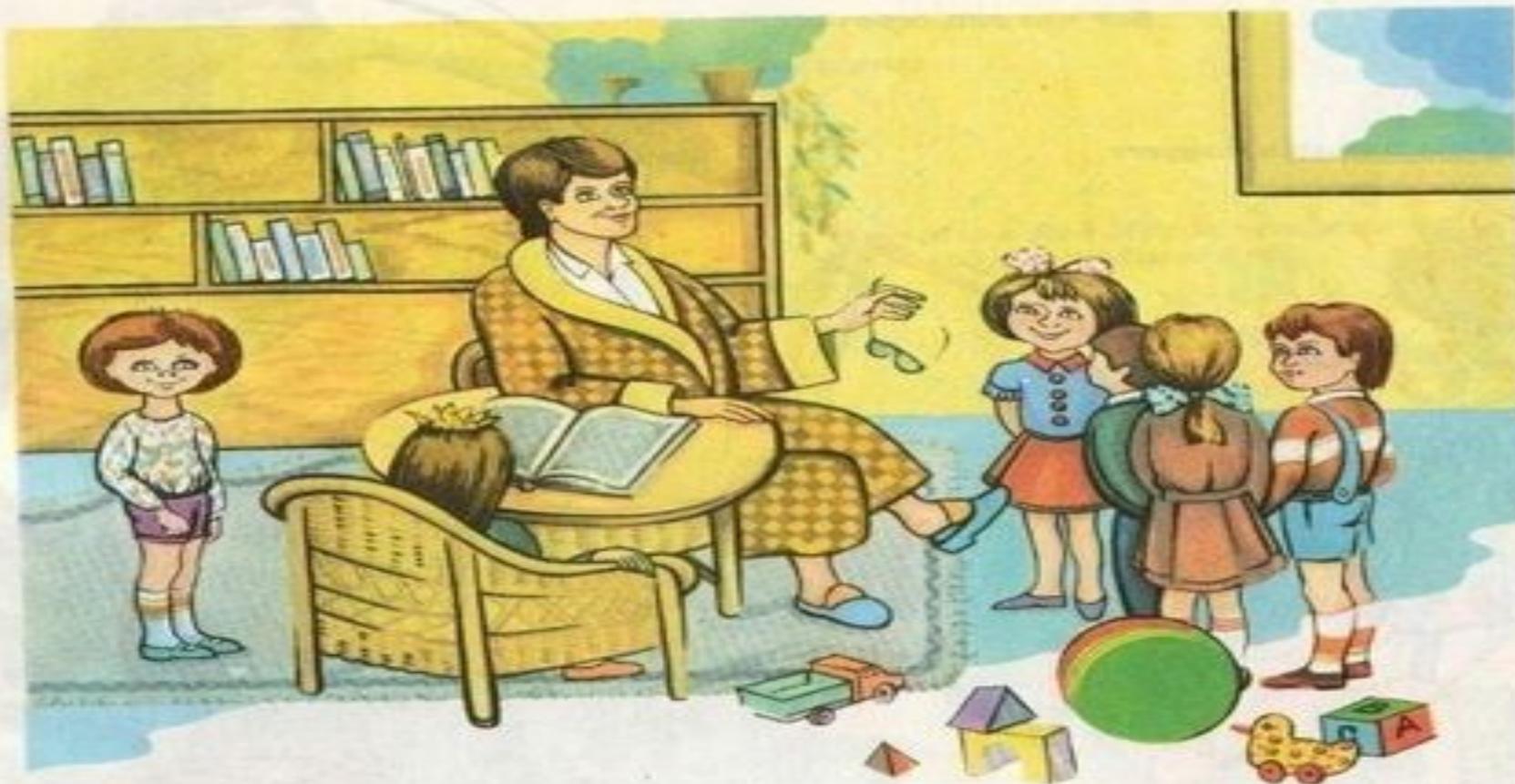


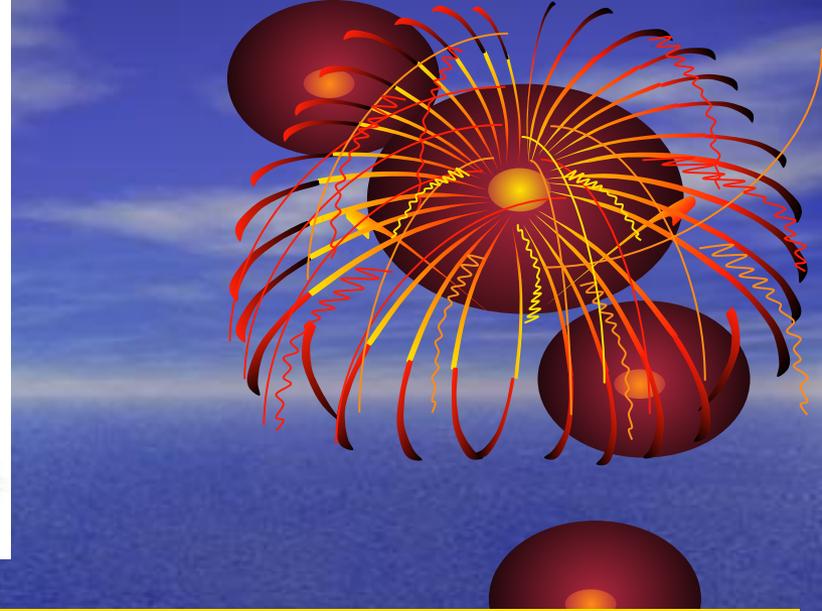
**ПРАКТИКУЙТЕСЬ! ПРАКТИКУЙТЕСЬ!  
ПРАКТИКУЙТЕСЬ!**

Смотри...  
Доминик копирует наши  
архивы на CD-ROM!



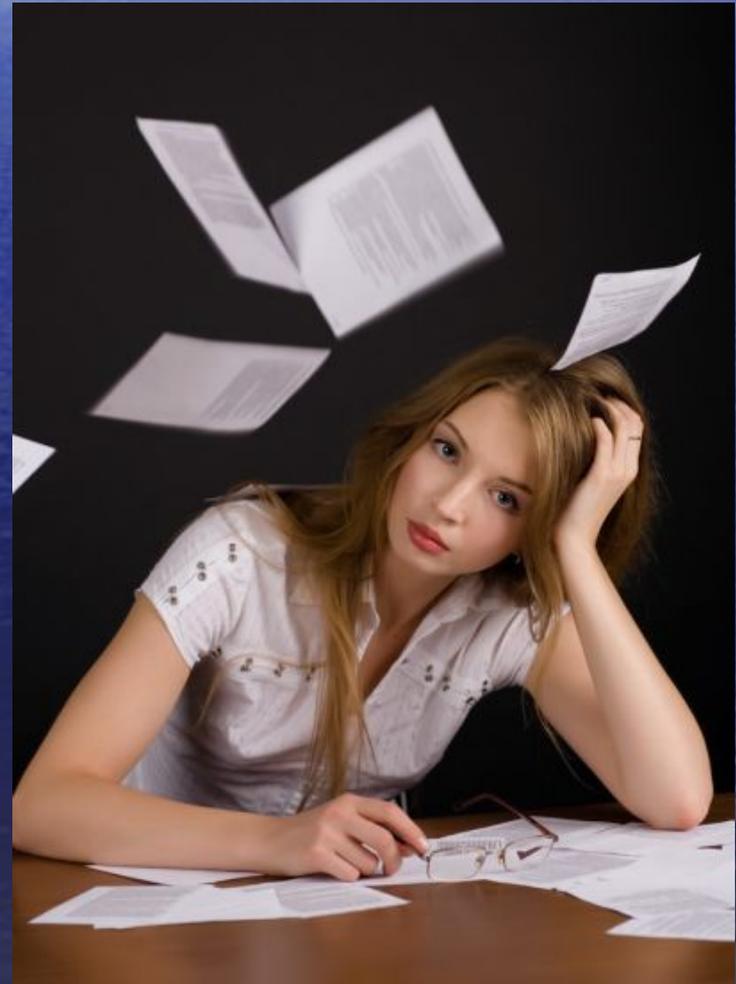
Уверенность в себе создается подготовкой.  
Хорошо подготовленная речь - это на девять  
десятых произнесенная речь.





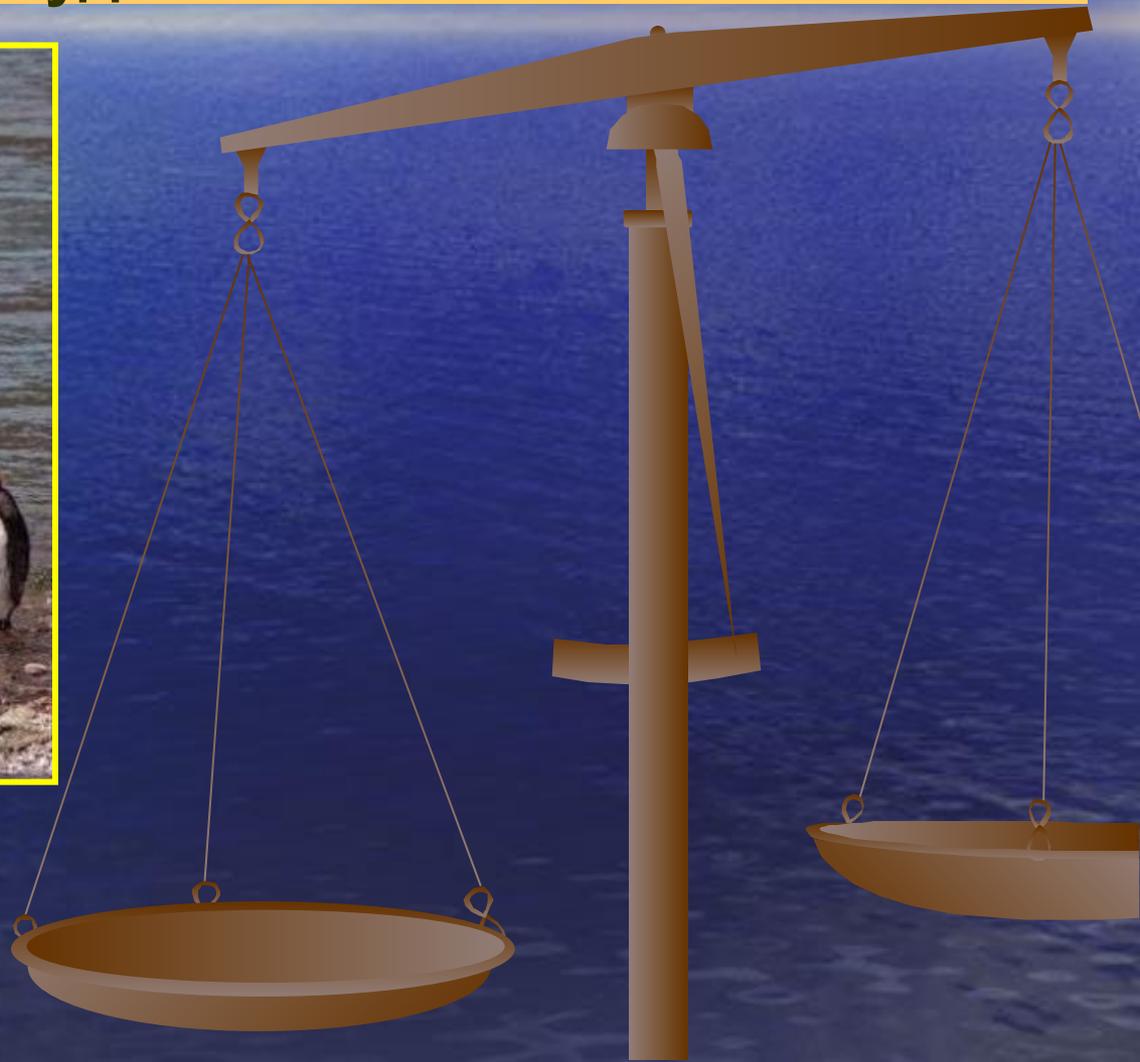
- Не старайтесь сесть и приготовить речь за тридцать минут. Нельзя "испечь" речь по заказу, как пирог. Речь должна вызреть.
- Задавайте самому себе всевозможные вопросы на данную тему. Записывайте на клочках бумаги все мысли и примеры, которые приходят вам в голову, и продолжайте искать.

Соберите значительно больше материала, чем вы намерены использовать. Подберите сто мыслей и отбросьте из них девяносто. Создайте резервные знания, получите наиболее полный объем информации.



**Выступление - это путешествие, маршрут которого должен быть нанесен на карту.**

**Оратор, который не знает, куда он идет, обычно приходит неизвестно куда.**



## План выступления

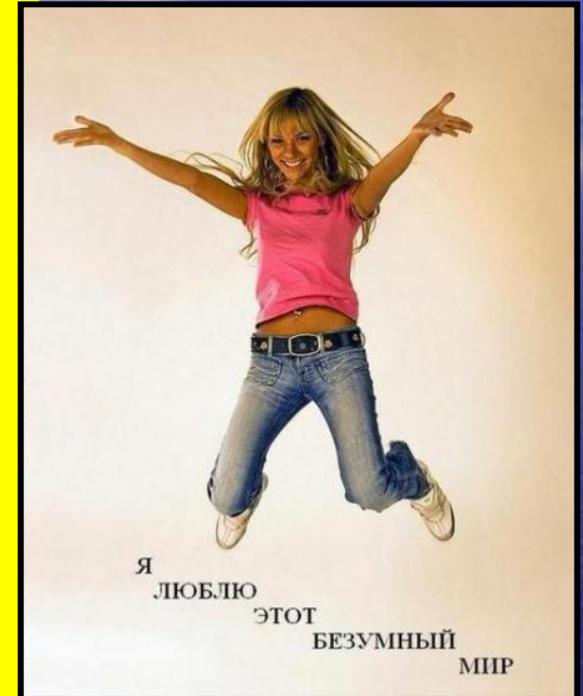
- а) изложение фактов;
- б) высказывание соображений, вытекающих из них;
- в) призыв к действиям.

## Вариант плана выступления:

- а) продемонстрировать нечто плохое;
- б) показать, как исправить зло;
- в) просить о сотрудничестве.

## План речи:

- а) добиться интереса и внимания;
- б) завоевать доверие;
- в) изложить факты;
- г) привести мотивы, побуждающие людей действовать.



Все факты, освещающие вашу тему с обеих сторон должны быть собраны, систематизированы, изучены переварены.

Проверьте их; убедитесь в том, что это действительно факты; затем обдумайте для себя, на какой вывод наталкивают эти факты.



- Если можете, записывайте свое выступление на пленку и прослушайте ее.
- Записи в руках оратора на пятьдесят процентов уничтожают интерес к выступлению. Избегайте этого. Главное - не читайте своих речей. Трудно заставить аудиторию вынести чтение по бумажке



# КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ



"Естественные законы запоминания": впечатление, повторение, ассоциация.

Нужно получить глубокое, яркое впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого вы должны:

а) сосредоточиться.;

б) внимательно наблюдать.;

в) надо получить впечатления при помощи возможно большего числа органов чувств.;

г) прежде всего старайтесь получить зрительное впечатление.

**Второй закон памяти - повторение. Но при повторение имейте в виду следующее:**

**а) не повторяйте текст снова и снова, пока он не закрепится в вашей памяти. Прочтите текст один или два раза, потом бросьте и позднее снова и снова возвращайтесь к нему;**

**б) запомнив что-либо, мы за первые восемь часов забываем столько же, сколько за последующие тридцать дней, поэтому просматривайте свои записи всего за несколько минут до выступления.**





Третий закон памяти - ассоциация.

Если вы хотите ассоциировать один факт с другими, уже известными вами, обдумайте новый факт со всех точек зрения.

Поставьте себе такие вопросы: "Почему это так?", "Как получилось, что это так?", "Когда так бывает?", "Где так бывает?", "Кто сказал, что это так?"

Чтобы запомнить даты, ассоциируйте их со знаменательными датами, которые вы знаете.



- Чтобы запомнить последовательность пунктов своего выступления, расположите их так, чтобы одна тема логически вытекала из другой.
- Если несмотря на все меры предосторожности, вы внезапно забыли, что собирались сказать, вы можете избежать полного провала, используя последние слова последней фразы как первые слова новой фразы.

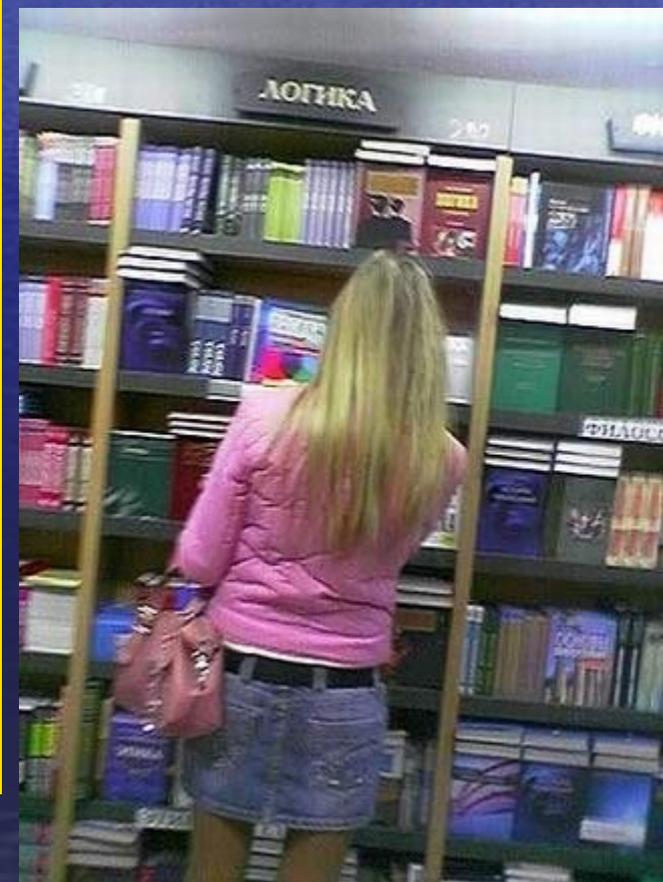
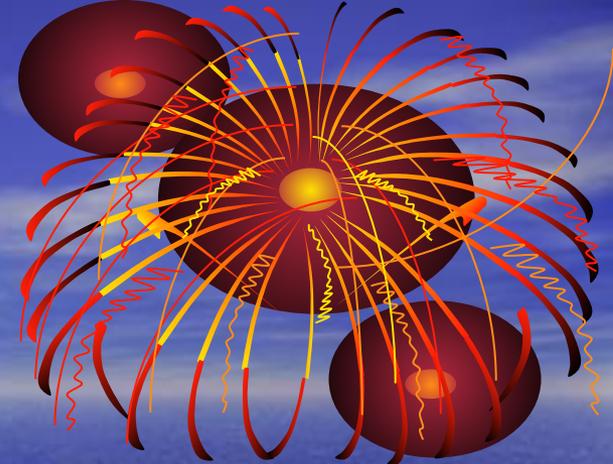
# СЕКРЕТ ХОРОШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Хорошее выступление - это прежде всего разговорный тон и непосредственность, несколько акцентированные.

Говорите со слушателями так, как будто вы ожидаете, что они сейчас встанут и будут отвечать вам. Поэтому вообразите себе, что-то кто-то задал вам вопрос и что вы отвечаете на него. Скажите вслух: "Вы спросите, откуда я это знаю. Я вам скажу..." Такие вещи кажутся совершенно естественными; ваше фразеология не будет большей официальной, это согреет и очеловечит выступление.



- а) акцентируете ли вы важные слова во фразе и подчиняете ли вы им менее важные? Произносите ли вы все слова, включая предлоги и союзы, примерно одинаково или вы произносите фразу, делая на чем-то ударение.
- б) колеблется ли звук вашего голоса, попеременно повышаясь и понижаясь, подобно голосу маленького ребенка, когда он разговаривает.
- в) меняете ли вы темп вашей речи, быстро произнося слова, не имеющие большого значения, и затрагивая больше времени на те, которые хотите выделить.
- г) делаете ли вы паузы перед высказыванием важных для вас мыслей.



БУДЬ СОБОЙ!



