

Публичное выступление

Дрожат колени, потеют ладони, во рту все пересохло, а текст с докладом похож на жеваный пандой лист бамбука? Все верно, это твое первое публичное выступление. А может уже второе или...тридцатое. Хочешь это исправить? Чтобы тебя звали не «Машка-заикашка» («Ваня – чего он там бубнит под нос», «Леха - а, снова скукотища, лучше посижу в вк» и т.д.), а например «Ростовский Демосфен», «Питерский Дамокл» или «Белгородский Хаджа Насреддин»?

Искусство говорить ценилось с самых древних веков. Оратор – одна из древнейших профессий. Достаточно вспомнить восточные сказки, в которых описываются целые ораторские баталии, сказки о Хадже Насреддине, прославившемся своими речами.

А можно ли научиться говорить? Например, Демосфен, который с детства страдал от заикания и тихого голоса, поставив себе целью стать оратором, поселился у моря и репетировал свои речи, стоя на берегу и держа за щекой камушки, добиваясь, чтобы речь звучала громко и понятно.

Научиться по методичке красиво и правильно говорить сложно, а вот правильно подготовиться к выступлению на публике – запросто! Что же нужно сделать для подготовки доклада?

1. Узнай свою аудиторию
 - Определи время выступления;
 - Используй термины, понятные слушателям (молодежный сленг уместен на собраниях твоего студсовета, а вот с ректоратом лучше говорить официальными словечками);
 - Определи тип доклада (научный, популярный, общий и т.д.) .
2. Набросай тезисы доклада
3. Ознакомься в библиотеке с литературой на эту тему
 - Собери значительно больше материала, чем ты намерен использовать;
 - Подбери сто мыслей и отбросить из них девяносто;
4. Подбери и скомпонуй собственные мысли, выработай и оформи собственные убеждения (а не выписывай механически на бумагу фразы и заучивай их!).
5. Речь должна вызреть. Не пытайся сесть и приготовить речь за тридцать минут. Обдумывай ее в свободное время, не забывай о ней днем, ни ночью. Записывай все мысли и примеры

6. Напиши доклад.

- Если в голове и сердце оратора действительно есть идея, внутренняя потребность высказаться, он может почти полностью быть уверен в успехе (Это интересно мне, я хочу, что бы это было интересно и вам).

7. Отрепетируй его.

- Записи в руках оратора на 50% уничтожают интерес к выступлению. Главное - не читай своих речей. Трудно заставить аудиторию вынести чтение речи по бумажке;
- Репетируй доклад про себя, когда ходишь по улице;
- Уединяйся и произноси речь полностью с начала до конца с жестами, дав себе волю.

8. Подготовься психологически.

- Готовься к выступлению. Ты будешь чувствовать себя неуверенно, если не будешь знать то, о чем ты собираешься говорить. А так же внешний вид – помни перед кем выступаешь, стань «своим среди чужих» хотя бы внешне (драные джинсы на студсовет, пиджак и галстук – к ректору);
- Покажи уверенность. «Чтобы чувствовать себя смелым, действуйте так, будто вы действительно смелы, напрягите для этой цели всю свою волю, и приступ страха, по всей вероятности, сменится приливом мужества»;
- Практикуйся. Это самое важное для достижения цели. Страх является следствием неуверенности, неуверенность вызвана незнанием того, на что ты способен, а это незнание - результат недостатка опыта. Поэтому создай себе багаж успешного опыта, и твои страхи исчезнут.

Итого – увы, ораторами не рождаются, но становятся! А значит дело за малым!

Доп. материалы

- «Камасутра для оратора» Радислав Гандапас
- «101 совет оратору» Радислав Гандапас
- «К выступлению готов! Презентационный конструктор.» Радислав Гандапас
- «Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно» Ларри Кинг
- «Черная риторика. Власть и магия слова» Карстен Бредемайер
- «Арсенал оратора. Полный боекомплект» Александр Ковалев, Борис Морев
- «Поэтика. Риторика» Аристотель
- «Гипнотические рекламные тексты» Джо Витале