

Советы оратору

Восемнадцать способов добиться уверенности при публичном выступлении

- 1. Выработайте правильное отношение к своим страхам.* Твердо знайте: аудитории редко бывают враждебно настроенными; вам не надо быть красноречивым оратором, чтобы добиться успеха; вы редко выглядите столь нервным, как перед выступлением, а небольшое количество адреналина не принесет вреда. Помните, что даже самые профессиональные ораторы испытывают волнение, прежде чем подняться на трибуну.
- 2. Анализируйте свою аудиторию.* Чем больше вы узнаете о своей аудитории, тем более уверенно вы себя будете чувствовать.
- 3. Готовьтесь, готовьтесь, готовьтесь!* Чем лучше вы будете знать тему, тем большим знатоком и темы и аудитории вы будете себя считать.
- 4. Сделайте «успокаивающие» записки.* Используйте тот формат, который удобен. Запишите свою «хореографию», чтобы напомнить себе, когда сделать паузу, когда подчеркнуть что-то важное, когда обратиться к аудиовизуальным средствам и т.д.
- 5. Представьте свой успех.* За две недели до своего выступления каждый вечер перед сном представляйте картину своего успеха: аудиторию, взрывающуюся аплодисментами после каждого вашего слова, уверенную улыбку на своем лице, себя, убежденно говорящего.
- 6. Используйте аудиовизуальные средства, чтобы снять с себя часть напряжения.* В том случае, когда вы очень нервничаете, не правда ли было бы неплохо направить эти пронизывающие глаза в иное направление, чтобы немного расслабиться?
- 7. Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь!* Потренируйтесь три или четыре раза до своего выступления, делайте это, пока вы не будете удовлетворены своей речью. Ни в коем случае не тренируйтесь в день своего выступления!
- 8. Заранее ознакомьтесь с аудиторией, в которой вам предстоит выступить.* Это самое лучшее место для того, чтобы попрактиковаться в произнесении своей речи.
- 9. Расслабьтесь, отдохните и избегайте любого возбуждения.* Как можно лучше отдохните ночью перед выступлением; ограничьтесь в употреблении спиртных напитков и кофе.
- 10. Делайте выступление и заключение своевременно.*
- 11. Обеспечьте нормальную температуру, хорошее освещение и соответствующую вентиляцию.* Дремлющая аудитория расстроит ваши планы на успех.
- 12. Оденьтесь так, чтобы ваш костюм способствовал успеху. Наденьте то, что вам очень идет.*
- 13. Расходуйте энергию до выступления.* Сделайте что-нибудь энергичное прямо перед тем, как отправиться на выступление. Постарайтесь прогуляться или подняться по ступенькам дома.

14. *Установите визуальный контакт с несколькими дружелюбными лицами.* Защитите себя взглядами людей, которых вы знаете или тех, кто невербально выражает свою поддержку.

15. *Говорите громко, чтобы разогнать тревогу.* Это поможет вам освободиться от нервозности.

16. *Используйте свое остроумие, а не заготовленные шутки, которые могут и не сработать.* Не забывайте, что вы являетесь наиболее простым объектом для спонтанного смеха, поэтому, если вы запланировали шутку, то будьте уверены, что в ней нет ни этнического, ни сексуального намека — лучше не шутить, чем оскорбить.

17. *Постарайтесь не допускать ошибок.* Не пугайтесь, если допустите их, большинство слушателей вряд ли даже обратят на них внимание. А извинения только ослабят ваши позиции.

18. *Не держите себя слишком серьезно.* Естественно, что вы хотите произнести хорошую речь, но не преувеличивайте значение своего выступления. Для других ваше выступление не кажется выдающимся событием, как для вас. Кроме того, если вы будете слишком заумным, то вряд ли ваша аудитория запомнит, что вы так долго говорили, как бы вам этого не хотелось. Научитесь смеяться над своими промахами.

Семь способов, чтобы улучшить ваш голос

1. *Запишите свой голос на магнитофон.* Прослушайте его. Поэкспериментируйте с разными тонами, высотами, ударениями, скоростью, силой и дикцией. Сила звука является особенно важным компонентом, с которым необходимо попрактиковаться; посчитайте от одного до пяти, повышая и снижая громкость до тех пор, пока вы не приобретете способность к вариациям.

2. *Попытайтесь говорить со скоростью 120 слов в минуту.* Это средняя скорость для речи. Попросите коллег проконтролировать вас.

3. *Произносите слова отчетливо.* Выучите скороговорки. Сконцентрируйте усилия на том, чтобы произносить конечный согласный звук каждого слова.

4. *Подчеркивайте ключевые слова и идеи своим голосом.* «Вбивайте» те важные идеи, которые вам бы хотелось, чтобы запомнила аудитория.

5. *Используйте голос, чтобы создать контраст.* Высокий и низкий, громкий и тихий, возбужденный и погасший.

6. *Практикуйтесь говорить из глубины диафрагмы.* Не говорите через нос. Попробуйте создать вибрацию в своих голосовых связках.

7. *Заботьтесь о своем голосе.* Большой или усталый голос нуждается в корректировке — выпейте горячую воду маленькими глоточками или пожуйте изюм.

Одиннадцать советов, как написать и прочитать подготовленную речь

1. *Пишите так, как вы говорите, а не как пишете.*

2. *Составьте каждый абзац из трех-пяти предложений.* Если абзацы будут длиннее, вы можете потерять то место, на котором остановились.
3. *При написании используйте чаще глаголы в активной форме, чем в пассивной.* Активная форма глаголов является более мощной и решительной по сравнению с пассивной.
4. *Количество слов в предложении не должно превышать двадцати.* Аудитории будет трудно поспевать за вами, если предложения будут более длинными.
5. *При выступлении чаще используйте первое и второе лицо местоимений, а не третье.* Большинство ваших заявлений должны начинаться с: «я», «вы», «мы», «нам». «Он», «она», «они» и «их» — безличные местоимения, и они могут придать вашей речи тон лекции.
6. *Напечатайте речь аккуратно и ясно.* Печатайте через два интервала внутри текста и через три между абзацами.
7. *Подчеркните те слова или фразы, которым необходимо придать особое значение.*
8. *Напишите слово «ПАУЗА» рядом с теми пунктами, где нужно сделать драматическую паузу.*
9. *Оставьте справа и слева широкие поля.* Сделайте пометки об использовании аудиовизуальных и других средств.
10. *Попрактикуйтесь в чтении речи.* Вы должны научиться произносить ее при минимальном использовании написанного текста.
11. *Читайте так, как вы говорите, а не так, как читаете.*

Семь способов организации выступления

1. *Хронологический способ.* Расположите свои идеи в хронологической последовательности: «В прошлом мы делали А, теперь Б, но вскоре мы будем способны делать В».
2. *Тематический способ.* Сгруппируйте идеи согласно основным логическим подразделам своего выступления и ответьте на вопросы: **кто, что, где, когда, как** и **почему**. Такой способ является примером простой, логической и тематической структуры выступления.
3. *Пространственный способ.* Используйте эту структуру, чтобы выразить идеи, в которых размещение чего-либо имеет первостепенное значение: «Три возможные места для расположения наших новых филиалов...»
4. *Способ выделения решающей проблемы.* Определите природу проблемы, обозначьте ее причины, а затем предложите ее решение.
5. *Причинно-следственный способ.* Представьте в деталях причины данных условий или ситуаций и опишите их основные последствия или эффекты.

6. *Способ сравнительной оценки выгоды.* Покажите, что предложенная вами программа принесет большую выгоду по сравнению с другими.

7. *Способ удовлетворения.* Опишите потребности данной аудитории, а затем приступайте к объяснению того, как их удовлетворить.

Двенадцать способов взволновать своих слушателей

1. *Выберите ту тему, которая волнует вас.* Измените порученный вам доклад так, чтобы он вызвал в вас бурю эмоций.

2. *Хорошо выспитесь.*

3. *Не ешьте тяжелой пищи перед выступлением.*

4. *Познакомьтесь с помещением и аудиторией.* Тогда вы сможете заниматься только своим выступлением.

5. *Расскажите кому-нибудь перед выступлением о том, как вы возбуждены.*

6. *Не отклоняйтесь от скорости 120 слов в минуту, только если не захотите произвести эффект.* Эта скорость является средней для произнесения речи; лучшие ораторы говорят со скоростью 200 слов в минуту. Если вы снизите темп ниже 120 слов в минуту, ваши слушатели начнут гадать, что произошло.

7. *Используйте голос для воздействия.* Чтобы удержать интерес своих слушателей, меняйте громкость, скорость, высоту и ударения. Понижайте голос, чтобы подчеркнуть последние слова.

8. *Выучите свое выступление настолько хорошо, чтобы произносить его и смотреть прямо на аудиторию.* Говорите убежденно, энергично, захватите аудиторию в плен своими глазами.

9. *Используйте микрофон только в случае необходимости.* В комнате с хорошей акустикой и аудиторией, не превышающей пятидесяти человек, лучше говорить без микрофона. Намного удобнее, если есть возможность переносить или прикрепить микрофон к одежде, чем стоять перед слушателями на одном месте.

10. *Используйте микрофон должным образом.* Не прикасайтесь к нему после того, как вы начали говорить. Не отворачивайтесь и не отступайте от него без повышения голоса. Если вы хотите привлечь внимание аудитории к какому-то пункту, придвиньтесь к микрофону и говорите более низким и тихим голосом.

11. *Не стойте на месте, подходите к своим слушателям.* Как только вы покинете лекторское место и встанете у передних рядов кресел, аудитория почувствует, что между вами и ней существует какая-то связь.

12. *Показывайте свое воодушевление с помощью движений, жестов и разных поз.* Говорите с личностями, а не с аудиторией.

По материалам сайта www.elitarium.ru

