

Типичные затруднения, возникающие при публичном выступлении

Нелогичность:

непоследовательность в изложении сути, нечеткая аргументированность излагаемого материала, отсутствие ясности и четкости в достижении поставленных целей;

Проблема самовыражения:

недостаточная эмоциональность, зажатость, монотонность выступления, несоответствие внутреннего состояния и внешних признаков;

Эгоцентризм:

неспособность понять иное мнение;

Некомпетентность:

недостаток информации, некомпетентность в конкретных вопросах;

Проблема контакта:

трудности контакта с аудиторией, не удается расположить слушателей убеждением и т. п.;

Проблема самоконтроля:

трудно преодолеть волнение, неумение вести себя и т. п.;

Проблема выхода из контакта:

сумбурность и незавершенность выступления, плохое окончание и неудачный выход из разговора.

Чтобы выступить перед публикой успешно:

- *Важно чувствовать себя уверенно в ситуации публичного выступления;*
- *Освоить навыки взаимодействия с аудиторией;*
- *Овладеть навыками управления голосом (тембр, скорость, интонирование);*
- *Научиться планировать и осуществлять подготовку к публичному выступлению;*
- *Сформировать собственный стиль самопрезентации.*

Ведущий мастер-класса —

психолог

Трубиленко Наталья Сергеевна

Ψ

*Мастер-класс по формированию
профессионально-важных качеств
будущего учителя*

ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ:

как преодолеть страх



Успех - это

*произведение интересных
мыслей на умение их донести.*

Скилеф

Как избавиться от страха и найти свой способ быть успешным?

Страх публичного выступления

- Управление собственными психоэмоциональными состоянием (какие бывают «стартовые» эмоции и как трансформировать их в продуктивные рабочие состояния, «внутренние помощники» в выступлениях)
- Преодоление психологических барьеров (страх публичных выступлений, избыточное волнение, боязнь негативных оценок, влияние неудачного опыта, необоснованно критичное отношение к себе).



Цель публичного выступления

- Цели публичного выступления
- Типы и интересы аудитории

Самонастройка

- Способы настроиться перед выступлением: работа с образами и установками, создание необходимого эмоционально-физического состояния и жестов-«якорей» для усиления нужного состояния во время выступления.
- Специальные упражнения на создание состояния творчества, оптимального сочетания тонуса и расслабленности.

Композиция выступления

- Понятие композиции
- С чего начать выступление
- Основная часть и кульминация
- Завершение выступления



Факторы воздействия на аудиторию

- Воздействие на аудиторию: каналы передачи информации; важность соответствия речи, поведения, эмоционального подтекста и темы выступления.
- Соответствие ожиданиям аудитории и умение преодолевать коммуникативные барьеры.
- Техники реагирования на вопросы разного характера (каверзные, дружелюбные, но не по теме, вопросы личного характера, провокационные, деловые, туманные и пр.)

Привлечение и удержание внимания аудитории

- Имидж оратора
- Речевые навыки, приемы управления собственным голосом
- Эффективный язык тела: одежда, походка, голос, мимика, жесты оратора
- Приемы поддержания контакта с аудиторией на всех этапах выступления