

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ И ПОЛЮБИТЬ ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Спикер: Таша Соколова, журналист, продюсер, гражданский активист

КИСЛОРОДНЫЕ ВЕБИНАРЫ



 KISLOROD.IO

Коммуникация

вербальная

10-40%

- устная
- письменная

невербальная

90-60%

- фонационные средства (звуковые) – тембр, высота, темп, пауза, интонация и т.д.
- оптико-кинетические – мимика, поза, жестикауляция, осанка, взгляд и т.д.
- пространственно-временные – положение относительно других предметов, дистанция, длительность коммуникативного акта
- тактильные средства – прикосновения, запахи
- знаковые – внешний вид

Как улучшить свои навыки невербальной коммуникации?



- практика перед зеркалом
- практика с техническими средствами
- практика с помощником



Как правильно «крутиться перед зеркалом»?

необходимо определить:

- какая поза и осанка подходит именно вам;
- какая мимика смотрится на вас хорошо и естественно, а какая – нет;
- какие жесты смотрятся естественно в каких коммуникационных ситуациях (н-р, каким невербальным способом вы высказываете одобрение, а каким постараетесь завершить неприятный разговор);
- какой ракурс вам лучше подходит.

Проверим свои догадки на камеру!

- действительно ли моя жестикуляция и мимика выглядят подходяще?
- нравится ли мне мой темп, тембр речи, интонации, паузы?
- знаю ли я, куда деть руки?

Если вы предполагаете, что рано или поздно придется столкнуться с камерой, определите для себя выше или ниже уровня глаз должен располагаться объектив и с какой стороны вас снимать. Всегда говорите об этом оператору



Самые строгие критики – те, кто лучше всего нас знает

Попробуйте выступить с небольшой речью перед другом или членом семьи. Задайте ему вопросы:

- Естественно ли я смотрелся?
- Убедительной ли была моя речь?
- Было ли заметно, что я переживаю?

Задание для продвинутого уровня: попробуйте рассказать басню «Ворона и лисица»:

- с сочувствием вороне
- с обличением воровства



Главные ошибки коммуникации



Будьте уместны:

- юмор
- длительность выступления
- формальность речи

Если вы будете слишком ярким, то запомнят не ваши слова, а вашу внешность
на самом деле яркие детали и аксессуары только акцентируют на вас внимание

но соблюдайте меру!

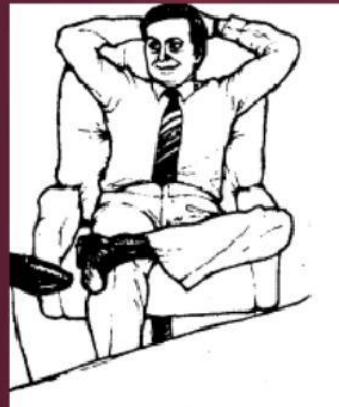
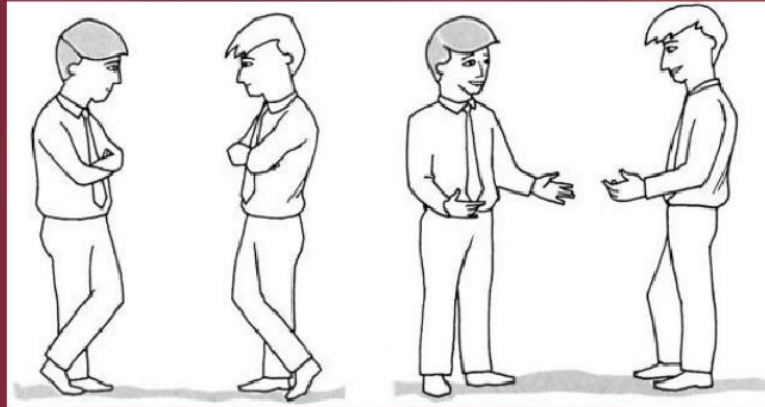
Жесты или мимика активно используются, но противоречат словам



Никогда не извиняйтесь, не оправдывайтесь и не просите прощения.

Максимум, что можно сказать — «мне жаль»

Открытая и закрытая поза



Если вы будете слишком ярким, то запомнят не ваши слова, а вашу внешность

**на самом деле
яркие детали и аксессуары
только акцентируют на вас
внимание**

но соблюдайте меру!

Что за шум? По телевизору выступает президент страны, а из отделения для больных афазией (полная или частичная утрата способности устного речевого общения вследствие поражения головного мозга) доносятся взрывы смеха... Да, на экране именно он, актер, любимец публики, со своей отточенной риторикой и знаменитым обаянием, - но, глядя на него, пациенты заходятся от хохота. Некоторые, впрочем, не смеются: одни растеряны, другие возмущены, третьи впали в задумчивость. Большинство же веселится вовсю. Как всегда, президент произносит зажигательную речь, но афатиков она почему-то очень смешит. Что у них на уме? Может, они его просто не понимают? Или же, наоборот, понимают, но слишком хорошо?

В результате даже в условиях полного непонимания прямого смысла слов у афатиков сохраняется поразительная восприимчивость к глубокой, сложной и разнообразной выразительности речи. С этим связано часто возникавшее у меня ощущение, что афатикам невозможно лгать. Слова легко встают на службу лжи, но не понимающего их афатика они обмануть не могут, поскольку он с абсолютной точностью улавливает сопровождающее речь выражение - целостное, спонтанное, произвольное выражение, которое выдает говорящего. Афатики исключительно восприимчивы к 'гримасам лица', а также к любого рода фальши и разладу в поведении и жестах. Но даже если они ничего не видят, - как это происходит в случае наших слепых пациентов, - у них развивается абсолютный слух на всевозможные звуковые нюансы: тон, ритм, каденции и музыку речи, ее тончайшие модуляции и интонации, по которым можно определить степень искренности говорящего. Именно на этом основана способность афатиков внеязыковым образом чувствовать аутентичность. Пользуясь ею, наши бессловесные, но в высшей степени чуткие пациенты немедленно распознали ложь всех гримас президента, его театральных ужимок и неискренних жестов, а также (и это главное) фальшь тона и ритма. Не поддавшись обману слов, они мгновенно отреагировали на очевидную для них, зияюще-гротескную клоунаду их подачи. Это и вызывало такой смех.

Афатики особо чувствительны к мимике и тону, им не солжешь, - а как обстоят дела с теми, у кого все наоборот, кто потерял ощущение выразительности и интонации, полностью сохранив при этом способность понимать слова? У нас есть и такие пациенты - они содержатся в том же отделении, хотя, вообще говоря, страдают не от афазии, а от агнозии, или, еще точнее, от так называемой тональной агнозии. Выразительных аспектов голоса для этих пациентов не существует. Они не улавливают ни тона, ни тембра, ни эмоциональной окраски - им вообще недоступны характер и индивидуальность голоса. Слова же и грамматические конструкции они понимают безупречно.

В тот день речь президента в отделении афатиков слушала и Эмили Д., пациентка с тональной агнозией, вызванной глиомой в правой височной доле. Речь не тронула ее - Эмили Д. была теперь равнодушна к звукам человеческого голоса, и вся искренность и фальшь скрытых за словами чувств и намерений остались ей чужды. Но помимо эмоциональных реакций, не захватило ли ее содержание речи? Ни одним образом.

- Говорит неубедительно, - объяснила она. - Правильной прозы нет. Слова употребляет не к месту. Либо он дефективный, либо что-то скрывает.

Выступление президента, таким образом, не смогло обмануть ни Эмили Д., приобщившуюся к таинствам формальной прозы, ни афатиков, глухих к словам, но крайне чутких к интонациям.

Здесь кроется занятный парадокс. Президент легко обвел вокруг пальца нас, нормальных людей. У нас почти не было шансов устоять. Столь коварен оказался союз фальшивых чувств и лживых слов, что лишь больные с серьезными повреждениями мозга, лишь настоящие дефективные смогли избежать западни и разглядеть правду.

Никогда не
извиняйтесь, не
оправдывайтесь и не
просите прощения.

Максимум, что можно
сказать — «мне жаль»

Будьте уместны:

- юмор
- длительность выступления
- формальность речи

Как перестать бояться?

- неизвестность пугает
- сформулируйте цели вашего выступления
- перед выступлением займитесь делом
- придумайте себе ритуал
- начните выступление с паузы и вступительных вопросов
- смотрите в глаза аудитории
- «разоружить чудовище»

Как выступать с длинным текстом?

Требуется более трех недель, чтобы подготовить хорошую речь экспромтом.

Марк Твен

- наизусть заучивать можно только актерский текст!
- Напишите свою речь. И оставьте ее дома
- Не надо брать слишком много листов бумаги (максимум – 3)
- Разные цвета для разных типов данных

Упражнение на дыхание

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки висят свободно. Вдохните глубоко, задержите дыхание на 10 секунд. Выдохните. Повторите упражнение 10 раз. Это упражнение помогает улучшить дыхание и концентрацию внимания. Дыхательные упражнения также могут помочь справиться с тревогой и стрессом. Попробуйте сделать несколько вдохов и выдохов, наблюдая за тем, как меняется ваше тело и настроение. Дыхание – это фундаментальная часть человеческого существования, и его правильное использование может иметь большое значение для вашего здоровья и благополучия.

Упражнение на дыхание и артикуляцию

Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 секунд. Выдохните. Повторите упражнение 10 раз. Это упражнение помогает улучшить дыхание и концентрацию внимания. Дыхательные упражнения также могут помочь справиться с тревогой и стрессом. Попробуйте сделать несколько вдохов и выдохов, наблюдая за тем, как меняется ваше тело и настроение. Дыхание – это фундаментальная часть человеческого существования, и его правильное использование может иметь большое значение для вашего здоровья и благополучия.

Валерий Брюсов
— Юрий С. Бурлаков

Упражнение на перечисление

Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 секунд. Выдохните. Повторите упражнение 10 раз. Это упражнение помогает улучшить дыхание и концентрацию внимания. Дыхательные упражнения также могут помочь справиться с тревогой и стрессом. Попробуйте сделать несколько вдохов и выдохов, наблюдая за тем, как меняется ваше тело и настроение. Дыхание – это фундаментальная часть человеческого существования, и его правильное использование может иметь большое значение для вашего здоровья и благополучия.

Упражнение на дыхание

В 1800-х годах, в те времена, когда не было еще ни железных, ни шоссейных дорог, ни газового, ни стеаринового света, ни пружинных низких диванов, ни мебели без лаку, ни разочарованных юношей со стеклышками, ни либеральных философ-женщин, ни милых дам-камелий, которых так много развелось в наше время,— в те наивные времена, когда из Москвы, выезжая в Петербург в повозке или карете, брали с собой целую кухню домашнего приготовления, ехали восемь суток по мягкой пыльной или грязной дороге и верили в пожарские котлеты, в валдайские колокольчики и бублики,— когда в длинные осенние вечера нагорали сальные свечи, освещая семейные кружки из двадцати и тридцати человек, на балах в канделябры вставлялись восковые и спермацетовые свечи, когда мебель ставили симметрично, когда наши отцы были еще молоды не одним отсутствием морщин и седых волос, а стрелялись за женщин и из другого угла комнаты бросались поднимать нечаянно и не нечаянно уроненные платочки, наши матери носили коротенькие талии и огромные рукава и решали семейные дела выниманием билетиков; когда прелестные дамы-камелии прятались от дневного света,— в наивные времена масонских лож, мартинистов, тугендбунда, во времена Милорадовичей, Давыдовых, Пушкиных, — в губернском городе К. был съезд помещиков и кончались дворянские выборы.

Упражнение на дикцию и артикуляцию

Перекидываемые, опрокидываемые,
Разозлились, разбесились белоусые угри.
Вниз отбрасываемые, кверху вскидываемые,
Расплетались и сплетались от зари и до зари.
Змеи вздрагивающие, змеи взвизгивающие,
Что за пляску, что за сказку вы затеяли во мгле?
Мглами взвихриваемыми путь забрызгивающие,
Вы закрыли, заслонили все фарватеры к земле.
Тьмами всасывающими опоясываемые,
Заметались, затерялись в океане корабли,
С неудерживаемостью перебрасываемые,
Водозмеи, огнезмеи их в пучину завлекли.
Чем обманываете вы? Не стремительностями ли
Изгибаний, извиваний длинновытянутых тел?
И заласкиваете вы не медлительностями ли
Ласк пьянящих, уводящих в неизведанный предел?

Валерий Брюсов
«Буря с берега»

Упражнение на перечисление

КОРОЛЬ ИОАНН. ВЕЛИКАЯ ХАРТИЯ ВОЛЬНОСТЕЙ

Иоанн, Божьей милостью король Англии, сеньор Ирландии, герцог Нормандии и Аквитании, и граф Анжу, архиепископам, епископам, аббатам, графам, баронам, юстициариям, чинам лесного ведомства, шерифам, бэй-лифам, слугам и всем должностным лицам и верным своим привет.

Знайте, что мы по Божьему внушению и для спасения души нашей и всех предшественников и наследников наших, в честь Бога и для возвышения святой церкви и для улучшения королевства нашего, по совету достопочтенных отцов наших Стефана, кентерберийского архиепископа, примаса всей Англии и святой римской церкви кардинала, Генриха, дублинского архиепископа, Уилльяма лондонского, Петра уинчестерского, Жослена базского и гластонберийского, Гугона линкольнского, Уолтера устерского, Уилльямса коventрийского и Бенедикта рочестерского епископов; магистра Пандульфа, сеньера папы субдиакона и члена его двора, брата Эймерика, магистра храмового воинства в Англии, и благородных мужей: Уилльяма Маршалла графа Пемброка, Уильяма графа Солсбери, Уильяма графа Уоррена, Уильяма графа Аронделла, Алана де-Галлоуэй констабля Шотландии, Уорена, сына Джеролда, Петра, сына Гереберта, Губерта de-Burgo, сенешала Пуату, Гугона де-Невилль, Матвея, сына Гереберта, Томаса Бассета, Алана Бассета, Филиппа д'Обиньи, Роберта де-Ропсли, Джона Маршала, Джона сына Гугона, и других верных наших.

Стихотворение на тренировку всего и сразу

А. В. Прянишников. ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ

Твердо запомни, что, прежде чем слово начать в упражненьи,

Следует клетку грудную расширить слегка и при этом

Низ живота подобрать для опоры дыханью и звуку.

Плечи во время дыханья должны быть в покое, недвижны.

Каждую строчку стихов говори на одном выдыханьи.

И проследи, чтобы грудь не сжималась в течение речи,

Так как при выдохе движется только одна диафрагма.

Чтенье окончив строки, не спеши с переходом

к дальнейшей:

Выдержи паузу краткую в темпе стиха, в то же время

Воздуха часть добери, но лишь пользуясь нижним дыханьем.

Воздух сдержи на мгновенье, затем уже чтенье продолжи.

Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было:

Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных;

Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был свободен;

Голоса звук не глуши придыхательным тусклым оттенком –

Голос и в тихом звучаньи должен хранить металличность.

Прежде чем брать упражненья на темп, высоту и на громкость,

Нужно вниманье направить на ровность, устойчивость звука:

Пристально слушать, чтоб голос нигде не дрожал, не качался,

Выдох веди экономно – с расчетом на целую строчку.

Собранность, звонкость, полетность, устойчивость, медленность, плавность –

Вот что внимательным слухом сначала ищи в упражненьи.

Расположение текста на ладони



Карточки памяти

- желательно распределить по цветам
- делать вручную
- из плотной бумаги
- должны содержать цифры, термины, названия, цитаты

