

Тренинг «Правила публичного выступления»

Цель тренинга

1. Создание условий для личностного роста.
2. Введение правил/принципов успешного выступления.
3. Введение структуры выступления.

Правила тренинга

1. Обращение на ТЫ и по имени.
2. Обращаем внимание на события, которые происходят здесь и сейчас.
3. Не перебиваем происходящего/Говорит один – другие слушают, активное слушание.
4. Активное участие во всех упражнениях.

Разминка

"Здравствуй!" (10-15 минут)

Цели:

- Знакомство и установление контакта

1. Группа садится в круг. Используется мяч для большого тенниса или аналогичный. При отсутствии мяча приемлемы яблоко или апельсин. Тренер ловит взгляд одного из подростков и кидает ему мяч со словами: "Здравствуй! Как тебя зовут?". Далее он дает инструкцию: *"Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся"*.

В какой - то момент перекидывания мяча тренер уточняет инструкцию: *"Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его"*.

2. После того, как все поздоровались, начинаем ловить мяч и называть свое имя и коротко рассказывать «что для тебя есть публичное выступление», буквально несколькими предложениями.

Формальная часть (мини лекция)

Почему мы боимся и волнуемся?

Главный отрицательный момент публичного выступления - волнение, которое не дает сказать слово, сковывает движения и порывы души.

Откуда оно берется? Вопрос сложный, ответ на него каждый должен дать себе сам.

Однако существуют причины, которые затрагивают многих людей. Например, боязнь общественного мнения, нежелание опозориться перед зрителями. Знакомо? Почти всегда, когда мы выходим с выступлением, руки начинают предательски дрожать, а сердце бешено колотится, мы спрашиваем себя: «Волнуешься? А почему ты волнуешься? Боишься общественного мнения? А почему? Расстроись, если твое выступление не

понравится? Ну, не понравится, и что дальше? Самолюбие будет задето? Мир рухнет? Что произойдет? Ты хорошо подготовился? Тебе есть, что сказать? Есть, чем поделиться? А при чем тут чужое мнение?»

И волнение может уйти, если мы сделаем определенный анализ своих чувств. Потому, что с последовательными ответами на эти вопросы приходит и понимание того, что все переживания наши безосновательны и идем на выступление, потому что МЫ так хотим.

Очень важно понять причину волнения. Когда знаешь врага в лицо, с ним легче бороться.

!!!!!!Волнуются все- и актеры, и журналисты, и телеведущие, и педагоги. Все!

Но можно ловко спрятать волнение или направить его в позитивное русло. Главное - постоянные тренировки.

Принципы выступлений:

- 1) Одеваться так, чтобы чувствовать себя уверенно. Нужно, чтобы одежда не сковывала движений, придавала грациозности и легкости.
- 2) Входя в аудиторию, приветствуйте слушателей.
- 3) Улыбайтесь. Улыбка помогает расслабиться, она сделает доклад успешным.
- 4) Нужно всегда готовиться заранее. За несколько дней, а лучше за несколько недель репетируйте подготовленный материал, пересказывайте его себе и другим людям.
- 5) Никогда не читайте доклад с листка. Если Вы вышли, чтобы выступить. Значит Вам есть, что сказать. Именно сказать, а не прочитать! Будьте уверены в себе.
- 6) Начинайте свое выступление только после того, как в аудитории наступит полная тишина, приковывайте свое внимание, не бойтесь помолчать/ сделать паузу.
- 7) Когда руки дрожат, а колени трясутся, то начните активно жестикулировать. Это поможет расслабиться. Можно сделать небольшую театральную паузу, глубоко вдохнуть, мысленно подбодрить и похвалить себя, искренне улыбнуться, и тогда обязательно станет легче. Не бойтесь людей, сидящих перед Вами. Восхищайтесь их!
- 8) Избегайте монотонности в изложении. От доклада можно отойти. Почему бы не бросить шутку во время выступления или задать вопрос аудитории? Это расшевелит зрителей и расслабит Вас. Вступайте в дискуссию, вызывайте к диалогу. Этот жест покажет аудитории, что доклад нужно не только Вам, но и им...
- 9) Вдохновиться. Перед выступлением нужно понять следующее: если Вы решили выступать, значит что-то для Вас в этом есть. Вы заинтересованы темой, Вы хотите что-то сказать и показать. К чему волнение? Сейчас Вы- проводник к знаниям.
- 10) Смеяться. Особенно, если ошибся. Можно по - доброму пошутить над собой и продолжить вещать. Этот жест покажет аудитории, что Вы чувствуете себя прекрасно и свободно владеете темой.
- 11) Смотреть в глаза, следите за реакцией аудиторией. Посмотрите в глаза зрителям, сидящим в первых рядах. Открыто. Уверенно. Немного дерзко.
- 12) Очень важно тренироваться и совершенствоваться все время. И даже тогда, когда выступление в ближайшее время не намечается.

Публичное выступление должно иметь «скелет»:

- Выделить главную идею выступления!
- Определиться что я хочу донести людям, что они могут полезного и интересного узнать для себя?
- Выделение подзаголовков, разделение выступления на несколько частей. Тщательное продумывание плана и структуры будущей речи – введение, основная часть и выводы (окончание).
- Найти яркие примеры из жизни, истории литературы, анекдоты, подготовить необходимые схемы, иллюстрации, графики, презентацию.
- Определить момент в ходе выступления, когда Вы обратитесь к аудитории с каким-то вопросом, просьбой или продемонстрируете что-то. Это позволит присутствующим сконцентрировать свое внимание на обсуждении темы и повысит эффективность восприятия материала.
- Напишите полный текст выступления, а непосредственно перед выступлением, за несколько дней, выпишите себе тезисы и следуйте им, пересказывайте и тренируйтесь исключительно по этим тезисам, чтобы не подглядывать в листок на предстоящем событии.
- Будьте готовы к регламенту времени на выступление.

Основная часть

Упражнение «Паузы» (15 минут)

Цели:

- Научиться делать начальную паузу и здороваться с аудиторией так, чтобы интонация выражала радость от встречи;
- Тренировка умения приветствовать аудиторию.

Студенты по очереди выходят к аудитории и приветствуют собравшихся жестом. Ведущий следит за тем, чтобы походка оратора была уверенной, голова приподнята.

Остановиться нужно в том месте, откуда хорошо видны все собравшиеся, а оратор — всем.

Начинать приветствие следует только после начальной паузы, «собрав» всех взглядом.

Жест должен быть широким, помогающим последовательно охватить взглядом всех собравшихся.

Во время второго выхода после начальной паузы нужно произнести: «Рад вас видеть». Можно при этом помогать себе жестом. Ведущий следит за тем, чтобы был зрительный контакт со всеми, а интонация приветствия соответствовала смыслу слов.

После упражнения – высказывание впечатлений и чувств от сделанного и увиденного.

Упражнение «Самопрезентация» (20-30 минут)

Цели:

- Развитие навыков успешного публичного выступления;

- Работа над приветствием и заключением.

Вам нужно придумать текст о себе и представить его в течение 2-3 минут.

Текст должен включать:

- Имя, Фамилию и приветствие;
- Откуда ТЫ;
- Твоя семья;
- Яркая история из детства/ главная мечта детства;
- Заключение.

На подготовку 3 минуты.

Сбор ощущений после упражнения от выступающих:

Как Вы себя чувствовали во время выступления?

Что мешало при выступлении?

Почему прекратили речь раньше?

Сбор ощущений от аудитории. Прослушав выступления товарищей по группе, студенты делают замечания и говорят, что понравилось, а что нет и как можно их улучшить.

Упражнение «В каждой вещи есть смысл» (20 минут)

Цель:

- Развитие навыков успешного публичного выступления.
- Работа над спонтанностью.

Нужно взять любую вещь и описать ее в течение пяти минут, экспромтом. Даже если эта самая вещь ничего особенного собой не представляет.

Не забывайте, что речь должна быть размеренной и содержать паузы.

Сбор ощущений. Прослушав выступления товарищей по группе, студенты делают замечания и говорят, что понравилось, а что нет и как можно их улучшить.

Заключение (сбор ощущений)

- рассказать о своих чувствах и ощущениях на данный момент времени.
- что нового узнали для себя.
- кто из участников вас впечатлил сегодня.

Анкета

«Что Вам было бы интересно попробовать в работе с психологом?»

<i>№</i>	<i>Вариант работы</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Комментарии</i>
1	Индивидуальная беседа с психологом;	Да/Нет	
2	Составление портрета Вашей личности с точки зрения психологии;	Да/Нет	
3	Тренинги (групповая работа) уверенности в себе;	Да/Нет	
4	Тренинг личностного роста (работа над своими чувствами и переживаниями);	Да/Нет	
5	Психологические игры (групповая работа) на сплочение, командообразование, познание себя;	Да/Нет	
6	Психологическая разгрузка (расслабляющие музыка, фильмы);	Да/Нет	
7	Ваш вариант	Да/Нет	