

## Принципы успешного публичного выступления (памятка)

Что важно	Что делать
1.Одежда	<i>Одеваться так, чтобы чувствовать себя уверенно.</i> Нужно, чтобы одежда не сковывала движений, придавала грациозности и легкости.
2.Приветствие	Входя в аудиторию, <i>приветствуйте</i> слушателей.
3.Улыбка	<i>Улыбайтесь.</i> Улыбка помогает расслабиться, она сделает доклад успешным.
4.Подготовка	Нужно всегда <i>готовиться заранее.</i> За несколько дней, а лучше за несколько недель репетируйте подготовленный материал, пересказывайте его себе и другим людям.
5.Не читать с листа	Никогда <i>не читайте доклад с листка.</i> Если Вы вышли, чтобы выступить. Значит Вам есть, что сказать. Именно сказать, а не прочитывать! Будьте уверены в себе.
6.Начать выступление правильно	Начинайте свое выступление только после того, как в аудитории наступит <i>полная тишина</i> , приковывайте свое внимание, не бойтесь помолчать/ сделать паузу.
7.Сильно не тревожиться	Когда руки дрожат, а колени трясутся, то начните <i>активно жестикулировать.</i> 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. Восхищайте их!
8. Не быть монотонным	<i>Избегайте монотонности в изложении.</i> 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, взывайте к диалогу. Этот жест покажет аудитории, что доклад нужно не только Вам, но и им...

9.Вдохновиться	<i>Вдохновиться.</i> 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	<i>Смеяться.</i> 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 аудитории	<i>Смотреть в глаза,</i> следите за реакцией аудиторией. Посмотрите в глаза зрителям, сидящим в первых рядах. Открыто. Уверенно. Немного дерзко.
12.Тренироваться и совершенствоваться	Очень важно <i>тренироваться и совершенствоваться</i> все время. И даже тогда, когда выступление в ближайшее время не намечается.

**Публичное выступление должно иметь «скелет»:**

- Выделите *главную идею* выступления!
  - Определитесь что Вы хотите донести людям, что они могут полезного и интересного узнать для себя?
  - *Выделите* подзаголовки, разделите выступление на несколько частей.
- Тщательное продумывание плана и структуры будущей речи – *введение, основная часть и выводы* (окончание).
- Найдите *яркие примеры* из жизни, истории литературы, анекдоты, подготовьте необходимые схемы, иллюстрации, графики, презентацию.
  - Определите момент в ходе выступления, когда Вы *обратитесь к аудитории* с каким-то вопросом, просьбой или продемонстрируйте 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.