

Публичные выступления и презентации

Валентин Жаравин



- На сцене и в обучении 6 лет
- Обучил более 3000 учеников
- Использую в обучении геймификацию и трансформационные игры
- Моя цель - помочь вам освоить навык выступления на камеру и уверенно рассказывать про себя и свои продукты, что поможет вам зарабатывать больше в любом направлении и экспертности

Кто такой оратор?

Кто такой оратор?

Человек, который может перед любой незнакомой аудиторией выступить, как перед своими друзьями.

Что такое ораторское искусство

Что такое ораторское искусство

Термин из
интернета:

Что такое ораторское искусство

Термин из интернета:

"Искусство публичного выступления с целью убеждения. Ораторское искусство — это гармоничное сочетание риторики, приёмов актёрского мастерства и техник манипуляции"

Что такое ораторское искусство

"Умение вовлечь аудиторию. И побудить к действию после выступления"

Цель ораторского искусства

Цель ораторского искусства

Термин из
интернета:

Цель ораторского искусства

Термин из интернета:

"Изложение оратором его позиции перед оппонентом или аудиторией, защита собственной точки зрения. Этой цели он достигает, используя подготовленную речь и технику ораторского мастерства"

Цель ораторского искусства

"Понятным языком рассказать
то, о чем вы думаете"

Из чего состоит ораторское искусство

Из чего состоит ораторское искусство

Что
говорить?

Из чего состоит ораторское искусство

Что
говорить?

Как
говорить?

Из чего состоит ораторское искусство

Что
говорить?

Как
говорить?

Работа с
аудиторией

Что говорить?

Структура выступления

Импровизация

Доступное объяснение

Последовательность

Логичность

Наполнение и факты

Информативность

Как говорить?

Жестикуляция

Энергетика

Скорость речи

Громкость речи

Паузы

Мимика

Голос и дикция

Работа с аудиторией

Вовлечение

Вопросы

Передвижения

Работа с вопросами

Правильное реагирование
на конфликтные ситуации

Как будет проходить обучение

Как будет проходить обучение

Что самое важное в изучении
навыка выступления?

- Практика

Практика; Практика; Практика; Практика; Практика;
Практика; Практика; Практика; Практика; Практика;
Практика; Практика; Практика; Практика; Практика;
Практика; Практика; Практика; Практика; Практика;
Практика; Практика; Практика; Практика; Практика;
Практика; Практика; Практика; Практика; Практика;
Практика; Практика; Практика; Практика; Практика;
Практика; Практика; Практика; Практика; Практика;
Практика; Практика; Практика; Практика; Практика.

Как будет проходить обучение

Договоримся о правилах

Как будет проходить обучение

Как будет проходить экзамен

Практика №1

Практика №1

- Откройте любое видео на телефоне
- Посмотрите его

Практика №1

- Откройте любое видео на телефоне
- Посмотрите его
- **Понравилось или нет?**

Практика №1

Почему кому-то понравилось, а кому-то **НЕТ**?

Принципы обратной связи

Принципы обратной связи

Это основа ораторского искусства

Принципы обратной связи

Это основа ораторского искусства

То, на чем я делаю акцент во
время всех своих обучений!

Что такое -

Обратная Связь Высокого Качества

Обратная Связь Высокого Качества

- Найти 2-3 сильные стороны

Обратная Связь Высокого Качества

- Найти 2-3 сильные стороны
- Сказать, что добавить или что улучшить

Обратная Связь Высокого Качества

- Найти 2-3 сильные стороны
- Сказать, что добавить или что улучшить
- Сказать и Показать - как именно это сделать

Практическая часть

- Поделиться по парам

Практическая часть

- Поделиться по парам
- Рассказать о себе; Рассказать зачем вам ораторское искусство

Практическая часть

- Поделиться по парам
- Рассказать о себе; Рассказать зачем вам ораторское искусство
- Дайте обратную связь

Обратная Связь Высокого Качества

- Найти 2-3 сильные стороны
- Сказать, что добавить или что улучшить
- Сказать и Показать - как именно это сделать.

Домашнее задание

Домашнее задание

- Прописать 100 сильных сторон

Домашнее задание

- Прописать 100 сильных сторон
- Посмотреть любое видео с выступающим и дать обратную связь высокого качества

Для чего нужно выступление

Возникают моменты, когда нужно что-то сказать

Возникают моменты, когда нужно что-то сказать

С какими проблемами в этот момент
мы сталкиваемся....

Нечего сказать
Нет нужных эмоций
Возникает необъяснимый страх
Волнение
Садится голос
Не знаем, как выйти на сцену
Продолжите список...?

**Для чего нам нужно умение
выступать публично?**

Нужно понимать, выступление может
начаться в любую секунду вашей жизни...

Нужно понимать, выступление может
начаться в любую секунду вашей жизни...

И к этому нужно быть готовым.

Нужно понимать, выступление может
начаться в любую секунду вашей жизни...

И к этому нужно быть готовым.

Всегда!

**Самое основное, что не дает
нам быть собой на сцене**

**Самое основное, что не дает
нам быть собой на сцене**

Страх

Что такое страх

Что такое страх

Это то, чего нет

Виды страхов

Виды страхов

- Страх первого опыта

Виды страхов

- Страх первого опыта
- Страх незнания

Виды страхов

- Страх первого опыта
- Страх незнания
- Страх некомпетентности

Практика

- Выпишите страхи, которые есть у вас

Практика

- Выпишите страхи, которые есть у вас
- Пропишите, что нужно сделать, чтобы этого страха не было

Работа с волнением

Работа с волнением

- Управление волнением

Работа с волнением

- Управление волнением
- Игры со значимостью

Работа с волнением

- Управление волнением
- Игры со значимостью
- Изменение фокуса внимания

Каналы восприятия информации

Как мы воспринимаем информацию?

Как мы воспринимаем информацию?

Что говорить

Как говорить

Как мы воспринимаем информацию?

Что говорить

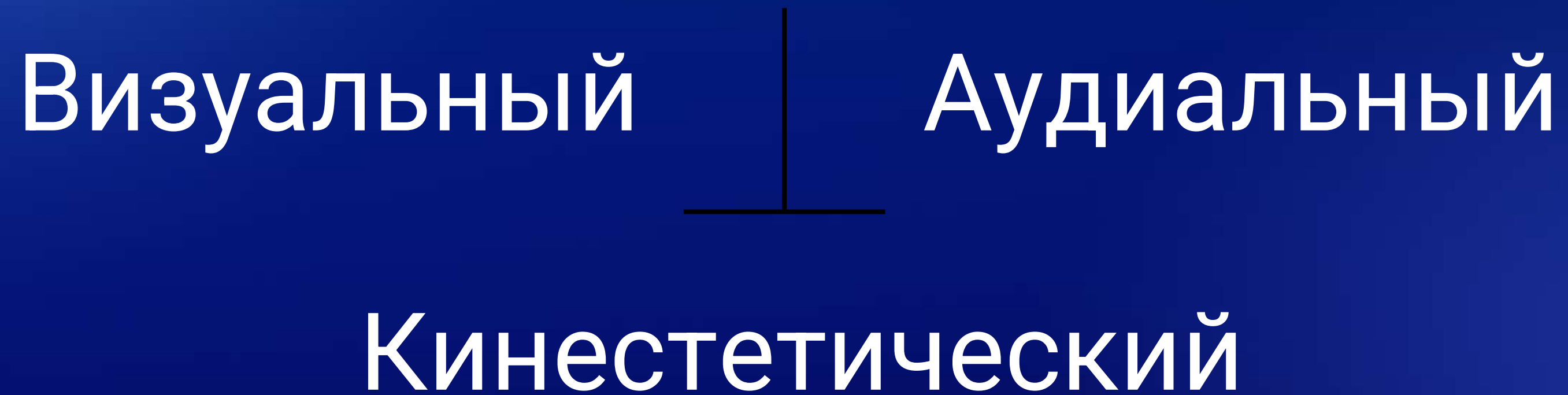
7-10%

Как говорить

90-93%

**Какие вы знаете каналы
восприятия информации?**

Какие вы знаете каналы восприятия информации?



Важно понимать, что люди не воспринимают
информацию по отдельности...
Все работает в идеальном балансе

**Вы начинаете использовать в
выступлении все 3 канала**

**Нормально, если в начале будет
получаться немного не естественно**

Удержание внимания аудитории

Переходим к инструментам и практическим навыкам

- Жестикуляция
- Контакт глазами
- Энергетика
- Паузы

Жестикуляция

- Что такое жесты
- Зачем нужна жестикуляция

Виды жестов

- Широта жестов

Виды жестов

- Широта жестов

Маленькие

Широкие

Средние

Виды жестов

- Широта жестов
- Открытые жесты

Виды жестов

- Широта жестов
- Открытые жесты
- Симметричность

Виды жестов

- Широта жестов
- Открытые жесты
- Симметричность
- Соответствие жестов и слов

Виды жестов

- Широта жестов
- Открытые жесты
- Симметричность
- Соответствие жестов и слов
- Завершенность жестов / Фиксация

Виды жестов

- Широта жестов
- Открытые жесты
- Симметричность
- Соответствие жестов и слов
- Завершенность жестов / Фиксация
- Жесты паразиты

Контакт глазами

Контакт глазами

С камерой

С живой аудиторией

Контакт глазами с камерой

Куда вы смотрите, когда
снимаете видео с собой?

Контакт глазами с камерой

Структура

- Смотреть в точку камеры

Контакт глазами с камерой

Структура

- Смотреть в точку камеры
- Убираем бегающие глаза

Контакт глазами с камерой

Структура

- Смотреть в точку камеры
- Убираем бегающие глаза
- Контакт глазами с камерой 80/20

Домашнее задание

- Снять видео с собой
- Отследить куда смотрят глаза
- Дать обратную связь

Контакт глазами с живой аудиторией

Контакт глазами с живой аудиторией

Куда нужно смотреть?

Контакт глазами с живой аудиторией

Структура

Контакт глазами с живой аудиторией

Структура

- Смотрим в глаза

Контакт глазами с живой аудиторией

Структура

- Смотрим в глаза
- Большую аудиторию делим на сектора

Контакт глазами с живой аудиторией

Структура

- Смотрим в глаза
- Большую аудиторию делим на сектора
- Смотрим хаотично

Контакт глазами с живой аудиторией

Структура

- Смотрим в глаза
- Большую аудиторию делим на сектора
- Смотрим хаотично
- Взгляд задерживаем на 3-15 секунд

Контакт глазами с живой аудиторией

Структура

5. Самое главное -

**При помощи чего происходит
контакт глазами?**

Контакт глазами с живой аудиторией

Структура

5. От сердца к сердцу

Контакт глазами с живой аудиторией

Структура

- Смотрим в глаза
- Большую аудиторию делим на сектора
- Смотрим хаотично
- Взгляд задерживаем на 3-15 секунд
- От сердца к сердцу

Контакт глазами с живой аудиторией

Структура

6. Чего делать не нужно:

- Не смотрим поверх голов
- Убираем бегающие глаза
- Долго не смотреть в потолок

Энергетика

Энергетика

Что такое в вашем понимании Энергетика?

Энергетика

Умение оратора управлять
эмоциональным состоянием

Как своим, так и аудитории

Шкала энергетики

20

0

Шкала энергетики

20

Максимальная энергетика

0

0 только в одном состоянии

Шкала энергетики

20

Максимальная энергетика

10

Средняя

0

0 только в одном состоянии

Шкала энергетики

20

Максимальная энергетика

10

Средняя (Нудный лектор)

0

0 ТОЛЬКО В ОДНОМ СОСТОЯНИИ

Шкала энергетики

20	Максимальная энергетика
10	Средняя (Нудный лектор)
5-7	Состояние гипноза
0	0 только в одном состоянии

Шкала энергетики

20	Максимальная энергетика
12-17	Рабочий диапазон оратора
10	Средняя (Нудный лектор)
5-7	Состояние гипноза
0	0 только в одном состоянии

Виды эмоций

Виды эмоций

Положительные

Отрицательные

Виды эмоций

Положительные

Эйфория

Азарт

Радость

Вдохновение

Веселье

Отрицательные

Тревога

Волнение

Гнев

Страх

Агрессия

Домашнее задание

- Снять видео на разной энергетике
- Переход между положительными и отрицательными эмоциями
- Должна быть видна разница
- Дать себе обратную связь

Паузы

Паузы

Паузы зависания

Смысловые паузы

Паузы

Паузы зависания

Теряем мысль, забываем, что говорить.
Начинаем вставлять слова **Паразиты**

Паузы

Смысловые паузы

Делаем намеренно, чтобы придать значимости словам. Сфокусировать внимание аудитории, добавить драматизма, украсить речь

Слова паразиты

Слова паразиты

- Узнать, что слово паразит у нас есть

Слова паразиты

- Узнать, что слово паразит у нас есть
- Начать замечать

Слова паразиты

- Узнать, что слово паразит у нас есть
- Начать замечать
- Давать сигнал в мозг

Слова паразиты

- Узнать, что слово паразит у нас есть
- **Начать замечать**
- Давать сигнал в мозг
- Делать паузу

Домашнее задание

- Снять видео с собой, на тему - «Путешествие»;
- Дать ОСВК по жестам, контакту глазами, энергетике;
- Определить слово паразит и отслеживать его в течение недели.