МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЦЕНТР ПИСХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «РЕСУРС"

Навыки успешного выступления на публике

Презентацию
подготовила
Педагог-психолог
Е.В. Аношкина

Публичное выступление - передача одним выступающим информации разного уровня в ходе общения с широкой аудиторией

Составляющие успешного публичного выступления:

* Внешний вид
* Навыки невербального общения
* Умение справиться с волнением
* Навыки вербального общения

*1. Внешний вид

- Имидж
- Стиль одежды
- Гигиена
- Прическа
- Парфюм
- Соответствие ситуации
- Чем больше слушателей, тем строже внешний вид

*2. Навыки невербального общения

- *Поза
- *Мимика
- *Жесты

3. Умение справиться с волнением

- Противострессовое дыхание
- Расслабление-напряжение
- Физ. нагрузки
- Вода
- Кинезиологические упражнения («восьмёрка», «спираль», массаж пальцев рук и др.)

* Метод Ключ Хасая Алиева

* *Синхрогимнастика. Улучшается общее самочувствие. Синхронизация текущего состояния с деятельностью. Снятие мышечных зажимов. Любой стресс - сопровождается мышечными зажимами.*

1. ***«Хлёст руками по спине»***. Происходит разгрузка шейно-грудного отдела (подходит особенно людям, работающим за компьютером). (1 мин.)
2. ***«Лыжник»***. Частота движений соответствует уровню напряжения. Руки и ноги имитируют лыжника. (1 мин.)
3. ***«Шалтай-болтай»***. Напоминает детское движение, когда дети вертят туловище в правую и левую стороны, не отрывая ступни ног от пола. (1 мин.)
4. ***«Вис назад»***. Разгружает шейно-грудной отдел. Голову не закидывать. Руки на живот. Напряжение. Махи головой из стороны в сторону (мышцы шеи расслабляются и кровоток налаживается). Я мечтаю о том, каким я хочу быть, какие желания и цели у меня есть (у меня прекрасная работа, я общаюсь с людьми, улыбаюсь). (1 мин.)
5. ***«Вис вперед»***. Пауза отдыха. Расслабление. Внимание на поясницу и в момент выдоха её отпускаете. (1 мин.)

«Виброгимнастика» если нервное напряжение, предстартовая лихорадка. Надо потрястись – войти в свой темп, из которого выходить не хочется. 1 минута снимает напряжение.

4. Навыки вербального общения

Умение управлять голосом

Упражнения:

1) «**Мычалки**». Вдох, затем длинный выдох с закрытым ртом со звуком

«М-М-М-М-М-М» (5 минут)

4. Навыки вербального общения

Умение управлять голосом

Упражнения:

2) «**Тарзан**». **Встаньте прямо, сильно сожмите руки в кулаки и начинайте произносить по очереди звуки.** Произносить звуки требуется как можно громче и на выдохе, а руками вы должны время от времени колотить себя в грудь. Мышцы лица расслаблены.

«А-А-А-А-А-А-А»

«О-О-О-О-О-О-О»

«У-У-У-У-У-У-У-У»

«Э-Э-Э-Э-Э-Э-Э-Э»

«Ы-Ы-Ы-Ы-Ы-Ы-Ы»

Мышцы лица расслаблены. Рука на диафрагме, вдох и выдох со звуками

«АААА-ОООО-УУУУУУ-ЭЭЭЭЭЭ-ЫЫЫЫЫ»

4. Навыки вербального общения

Умение управлять голосом

Упражнения:

3) **Чтение стихов. Работа с громкостью голоса** – звук должен быть **сильным, уверенным, мощным.** Читаем стихи с шепота до максимально громкого звука и наоборот до шепота.

Цель: развивать навыки лаконичного, четкого и динамичного воспроизведения и передачи информации собеседнику.

*Матросская шапка,
Веревка в руке,
Тяну я кораблик
По быстрой реке,
И скачут лягушки
За мной по пятам
И просят меня:
- Прокати, капитан!

* У меня живет козленок,
Я сама его пасу.
Я козленка в сад зеленый
Рано утром отнесу.
Он заблудится в саду –
Я в траве его найду.

*4. Навыки вербального общения

*Упражнения:

4) Произнесение фраз с разной интонацией

5) Чтение текстов вслух как можно выразительнее

*После выступления

* Похвалите себя. Купите себе подарок или сделайте что-то очень приятное.
* Не критикуйте себя! Не ошибается только тот, кто ничего ни делает.
* Закрепите момент успеха вашего выступления!

*«Если вы хотите в совершенстве овладеть ораторским искусством, то практикуйтесь, практикуйтесь и еще раз практикуйтесь!»

Дейл Карнеги

Спасибо за внимание