

**Основы общей культуры:  
деловой имидж, ораторское и актерское мастерство.  
Требования к публичному выступлению**



«Если хочешь понравиться людям, обращай к их чувствам: умей ослепить взглядом, усладить и смягчить слух, привлечь сердце. Пусть тогда разум их попробует что-нибудь сделать тебе во вред»

Лорд Честерфильд

Как придешь, так и прослывешь

Народная мудрость

Заговори, чтоб я тебя увидел...

Сократ

Заберите у меня все, чем я обладаю.

Но оставьте мне мою речь.

И скоро я обрету все, что имел.

Даниэл Уэбстер



- Природная самопрезентация
- Искусственная самопрезентация

# Факторы успешного выступления



- Речевой аппарат

- Стиль (имидж оратора)

- Мышление (грамотность понимания)

- Уверенность в себе

## Речевой аппарат



# Голос – второе лицо

## Голос способен рассказать

- о чувствах
- о здоровье
- о раскованности или зажатости говорящего
- о месте рождения
- об уровне образования



**Темп речи и паузы**

**Четкость речи**

**Произношение**

## Структурные компоненты имиджа

1. **Визуальный образ:** стиль, костюм, прическа, мимика, пластика, макияж.
2. **Внутренний образ:**
  - а) вербальное поведение: голос, настроение.
  - б) невербальное поведение: манеры, жесты, мимика, проявление этикета.
3. **Менталитет:** интеллект, духовная практика

Именно совокупность всех видов имиджа в равных долях дает цельное представление о человеке.



## Составляющие имиджа (А.Ю.Панасюк)

- **габитарная** (от лат. Габитус - внешний вид) - одежда, прическа и маникюр, обувь, аксессуары, макияж, парфюм.
- **кинетическая** - осанка, дистанция, поза, походка, жестикауляция, мимика (выражение лица, улыбка, направление и продолжительность взгляда).
- **речевая** - культура устной и письменной речи, грамотность, стиль изложения, почерк, тон и тембр голоса, интонация, скорость речи, произношение.
- **средовая** - созданная человеком среда обитания (интерьер квартиры, оформление кабинета, порядок на рабочем столе и т.п.).
- **овеществленная** - созданные человеком продукты его труда (деловая переписка, визитка, результат творчества (песни, картины, фотографии...))

**Габитарная** составляющая имиджа (от лат. Габитус - внешний вид) - одежда, прическа, обувь, аксессуары, макияж, парфюм, силуэт.





**Кинетическая** составляющая имиджа - осанка, походка, жестикуляция, мимика (выражение лица, улыбка, направление и продолжительность взгляда).



**Речевая** составляющая имиджа - культура устной и письменной речи, грамотность, стиль, почерк.

- **Тренировка речевого голоса** - снятие излишнего напряжения в области гортани и плечевого пояса
- **Звуковысотный диапазон голоса** - выразительное звучание речи. Бедность звукового диапазона приводит к звуковому **монотону**, от которого аудитория засыпает.
- **Полётность (помехоустойчивость) голоса** - прекрасная слышимость в самых последних рядах зала.
- **Работа над дикцией** – тренировка мышц губ, языка и нижней челюсти, а также работу с гласными и согласными звуками.

**Овеществленная** составляющая имиджа - созданная человеком среда обитания (интерьер квартиры, оформление кабинета, порядок на рабочем столе и т.п.).



Вещи, которые вас окружают, расскажут о вас больше, чем вы сами.

## Факторы успешного выступления



- Речевой аппарат

- Стиль (имидж оратора)

- Мышление (грамотность понимания)

- Уверенность в себе

# Что нам мешает выступить ЭФФЕКТИВНО и ЭФФЕКТНО?

- ОТСУТСТВИЕ НАВЫКА
- ОТСУТСТВИЕ ОПЫТА

**ВОЛНЕНИЕ и СТРАХ**



# Определитесь с целью



- Развлечь?



- Научить?

## Обратите внимание на:

- Решительное начало выступления.
- Драматизм.
- Сдержанная эмоциональность
- Краткость.
- Диалогичность.
- Разговорность.
- Установление и поддержание контакта с аудиторией
- Понятность главной мысли
- Решительный конец

## Готовим текст выступления

- Составьте и заучите наизусть ПЛАН выступления!
- Соблюдайте ЗАКОН КОМПОЗИЦИИ!

❖ *ВСТУПЛЕНИЕ 20%*

❖ *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 60%*

❖ *ЗАКЛЮЧЕНИЕ 20%*

**Не представляйтесь, если вас уже представили!**

## Готовим текст выступления

- Не перегружайте речь терминами!
- Не читайте по бумажке! Не бойтесь что-либо забыть!
- Помните об интонировании! Старайтесь избегать звуков «э-э-э», «а-а-а», «м-м-м»...
- Не старайтесь объять необъятное!
- Избегайте категоричных утверждений!
- Будьте лаконичны!

## Готовим текст выступления

- Перед выступлением исследуйте сцену, определите свое место в момент выступления!
- Запишите выступление на видео и посмотрите на себя со стороны!



## Ошибки выступающего публично

1. Несоответствие
2. Оправдания
3. Извинения
4. Управление мимикой (невербалика)
5. Подбор слов
6. Отсутствие юмора
7. Всезнайство
8. Суетливость
9. Монотонность
10. Отсутствие пауз

## Значение некоторых жестов и поз

- Раскрытые руки ладонями вверх - Искренность, открытость
- Расстегнут пиджак (или снимается) - Открытость, дружеское расположение
- Руки спрятаны (за спину, в карманы) – Напряженное восприятие ситуации
- Руки скрещены на груди - Защита, оборона
- Кулаки сжаты (или пальцы вцепились в какой-нибудь предмет) - Защита, оборона
- Кисти рук расслаблены - Спокойствие

# Система Станиславского

Не для артиста...





## Перед выступлением

- Как можно лучше отдохните!
- Ложитесь спать вовремя!
- Поговорите с собой по душам!

«Даже если свет в зале погас, проектор взорвался, и даже самые смешные ваши истории не вызывают у публики ни малейшей улыбки, – смело пробивайтесь вперед. Не теряйтесь. Не сдавайтесь. Не ослабляйте напора. Тех, кто останется в живых, нередко ждет овация»

*Рон Хофф*