Многие выражают свою мысль и подают ее так, что она вянет и блекнет, как цветок, попавший под тяжелую жесткую подошву.

В.С. Ключевский

**Правила помогающие снизить уровень тревожности перед публичным выступлением:**

1. Репетируем свое выступление перед зеркалом.
2. Позволяем себе быть несовершенными.
3. Относимся с любовью к аудитории
4. Визуализируем
5. Поддерживаем визуальный контакт с позитивными лицами из зала
6. Уделяем должное внимание внешнему виду.
7. Устраиваем день отдыха и расслабления перед выступлением.

**Три главных направления оратора:**

* Подготовка публичного выступления.
* Процесс публичного выступления.
* Оценка эффективности публичного выступления.

**Правила публичного выступления**

**(рекомендации)**

**Педагог-психолог:**

**Иванова Ю.М.**

**2013г.**

Сказав «Здравствуйте», вы произнесли 70% своей речи!

В психологии существует понятие «импринтинг» - «впечатывание» образа человека в сознание публики. Психологи установили, что первое впечатление формируется всего лишь за первые семь секунд появления человека перед людьми, а далее оно только закрепляется.

Правила публичного выступления:

* Занимаем центральное место.
* Оптимальная стойка оратора- ноги на ширине плеч (даже для женщин), прямая осанка.
* Одна нога на полступни вперед
* Руки опущены вдоль корпуса, локти чуть прижаты, ладони слегка развернуты на публику.
* Голова в положении допустимой надменности
* Перед началом выступления делаем паузу
* С какого текста начать?

Универсальное начало почти для любой речи:

- Здравствуйте! Я очень рада вас видеть! Меня зовут..! я являюсь..! тема моего выступления!

Это все, что требуется для начала, - приветствие, универсальный комплимент публике, представление себя, презентация своей социальной роли.

**Знакомство с основными навыками успешного оратора**

1. **Учитесь на опыте других.**

Умение выступать публично не является искусством для избранных, достичь его можно, следую нескольким простым, но очень важным правилам.

1. **Ставьте перед собой цель и не отвлекайтесь от нее во время выступления.**

Вильям Джеймс, философ, психолог, профессор Гарвардского университета, говорил: «Практически в каждом деле ваша уверенность играет очень большую роль. Если вы уверенны в результате, то наверняка достигните его. Если вы хотите стать хорошим, вы станете таким. Если вы хотите стать богатым, вы разбогатеете. Если вы хотите учиться, вы обязательно всему научитесь. Вам только нужно по-настоящему захотеть добиться определенной цели, а не стремиться к сотне взаимоисключающих целей.»

1. Заранее настройтесь на успех.

Изменяя наши мысли, мы способны изменить свою жизнь. Поэтому необходимо нацелиться на повышение уверенности в себе и на эффективное общение. С этой минуты важно мыслить позитивно, настроиться на успех. Следует излучать заразительный оптимизм, нужно быть абсолютно уверенным в том, что выступать перед большой аудиторией вам по плечу. Далее пронизать своей уверенностью каждое свое слово и каждый поступок. И тогда вы достигнете поставленной цели.

1. **Практикуйтесь при любой возможности.**

Учеба- это приключение. И решившись на это приключение, вы обнаружите, что изменяетесь и внутренне, и внешне.

«Даже если в зале погас свет, слайд-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 »: слова из книги о публичном выступлении «Я вижу Вас голыми» Рона Хоффа.

