## Как научиться говорить убедительно?

Удивительно, сколько людей отказывается выступать публично, боясь выглядеть неловко и нелепо! Вместе с тем мало кто догадывается, насколько можно продвинуться вверх по карьерной лестнице и в личных отношениях, если научиться говорить красиво, уверенно и убедительно. Вспомните, всегда ли вам удается отстоять личную точку зрения, убедить окружающих, без труда завести разговор с незнакомцем? Даже если ответ положительный, всегда можно выйти на новый «продвинутый» уровень ораторского искусства. Как это сделать с минимальными усилиями и максимальным результатом, узнаем прямо сейчас.

Научиться говорить уверено и убедительно – это просто:

**1. Готовьтесь к выступлению**

Если вы уделяете достаточно времени подготовке, продумываете речь для выступления, считайте, что полдела уже сделано. Для уверенности запишите или выучите ключевые фразы. По возможности запаситесь возможными ответами на вопросы слушателей. Берите пример с публичных людей: ни один оратор не может позволить себе роскоши прийти неподготовленным на выступление. Лучше заранее продумать все нюансы, чтобы ненароком не попасть впросак.

**2. Отработайте уверенность на близких**

Не секрет, что один из самых сильных страхов человечества – боязнь публичных выступлений. Но чтобы расти дальше в профессии, необходимо учиться говорить «на людях». Начните отработку необходимых навыков на родных и друзьях: чаще берите слово на семейных мероприятиях, свадьбах, днях рождения. После обретения уверенности, постановки речи в компании родных людей вам будет намного комфортнее держать слово в профессиональной сфере.

**3. Натренируйте идеальный темп речи**

Психологи определили, что наиболее эффективным темпом являются 3,5 слова, произносимые в секунду. Если ускоряться относительно этой рекомендации, слушатели воспримут вас подозрительно и будут скептично настроены к словам, в которых будут искать неправду. Если говорить медленнее, вас будут считать или педантом и занудой, или не очень уверенным. Не забудьте и о частых паузах с периодичностью 4-5 в минуту: они делают монолог убедительнее.

**4. Позаботьтесь о внешности**

Первое впечатление о человеке складывается за 8 секунд. Каким бы замечательным оратором вы ни были, аудитория первым делом обратит внимание именно на ваш внешний вид. Для окружающих красота выступления будет заключаться не только в произносимых словах, но и в одежде, прическе, ухоженности говорящего. Позаботьтесь об уместности своего внешнего вида, его привлекательности, тогда и слушатели автоматически проникнутся к вам доверием еще до того, как вы заговорите.

**5. Следите за жестами и мимикой**

Перед началом речи улыбнитесь. Многие не осознают, насколько это мощное оружие: тем самым вы даете невербальный посыл слушателям, что излучаете доброжелательность и уверены в себе. Учтите, что публика сразу вычислит робкого и застенчивого оратора, если тот будет неискренен в проявлении улыбки. По той же причине тщательно подбирайте жесты и мимику: излишняя зажатость или чрезмерная активность выдадут ваш непрофессионализм.

**6. Аргументируйте свою речь**

Чтобы слушатели не только услышали вас, но и поверили преподносимой информации, не забудьте подкрепить свои слова фактами. Лучше всего, если «доказательства» будут представлены публике визуально - в виде таблиц, диаграмм, макетов, презентации и других элементов, помогающих раскрыть суть речи. Слушатели, которые не только слышат, но и видят выступление, склонны больше верить оратору, чем другому говорящему без аргументов.

**7. Разбавляйте выступление примерами и интересными фактами**
Для овладения ораторским искусством в совершенстве вам необходимо постоянно расширять свой интеллектуальный арсенал интересными сведениями, чтобы вставлять в речь уместные забавные истории, анекдоты, факты из жизни. Как можно чаще привязывайте эти удерживающие внимание аудитории элементы к сухой информации. Тогда наградой вам станет неравнодушная публика, которой интересно все, что вы произносите.

**8. Уважайте слушателей**

Какое отношение продемонстрируешь аудитории, такое и получишь. Следовательно, уважая других, получишь благодарных слушателей и убедишь их в своей уверенности и серьезности. Чаще употребляйте обороты «я убежден», «мне известно» и т.д. Избегайте давления на аудиторию и демонстрацию превосходства, иначе можно нарваться на спор и негодование слушателей. Дилетанты или ленивые по природе люди уверены, что умение говорить и складно, и ладно, и убедительно – удел счастливчиков с врожденными способностями. Они ошибаются. Обучиться ораторскому искусству можно при помощи постоянной практики и нехитрых упражнений. Но самое главное – наличие внутренней уверенности в успехе и своих способностях. С таким подспорьем даже самый застенчивый и робкий человек сможет стать уважаемым мастером слова.