

# ЧЕК -ЛИСТ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПУБЛИКЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



Региональное Сообщество наставников-просветителей Чувашии

СОВЕТУЕТ...

1

*На сцене уже 25 лет и до сих пор есть небольшой страх.....*

Страх перед публикой есть у многих, даже у тех, кто на сцене много лет. **Выступайте чаще, страх становится меньше**

2

**Всегда хорошо иметь поддержку.**

*Но что делать, если вы один перед зрителями?*

Совсем необязательно иметь группу поддержки рядом, на сцене. В вас верят ваши близкие, друзья, коллеги. **Пусть их добрые напутствия вдохновляют вас**

3

**Отрепетируйте выступление перед зеркалом**, обратив внимание на свои эмоции и жесты, речь.

Сделайте артикуляционную гимнастику. Разомните руки, **сделайте небольшую разминку**

4

**Запишите свою речь на диктофон или видео, найдите в записи то, что вам не нравится в вашем голосе, речи, поведении(слова-паразиты, быстрый темп).** Попробуйте исправить эти недостатки

5

Помните, что **зрители - такие же люди, как и вы.** Чтобы не бояться, можно представить их в пижамах и тапочках

6

**Перед выходом на сцену можно спеть любимую песню**, чтобы успокоиться. Затем приводим мысли в порядок и раскладываем по полочкам, глубокий вдох и с улыбкой на сцену





7

**Начало речи – самая важная ее часть.** Нужно произнести **яркое и дружественное вступление.** Можно начать со слов благодарности, чтобы сделать приятное всем присутствующим

8

**Очень важен зрительный и эмоциональный контакт.** Не смотрите только на одного человека или поверх людей. Старайтесь скользить по залу, останавливаясь на человеке в среднем на 2 секунды

9

Чтобы перед выступлением снять напряженность помогает **упражнение "4-7-8"**: на 4 счёта делаем глубокий вдох через нос. Задерживаем дыхание на 7 счётов. Медленный глубокий выдох через рот на 8 счётов. Повторяем 4 раза.

10

**Любое выступление - это почти свидание, поэтому внешний вид очень важен.** Продумайте цветовую гамму, стиль одежды. И главное, чтобы вам самим было комфортно

11

**Вы - эксперт для слушателя. Нужно разбираться в вопросе на 100%.** Только тогда появляется свобода, лёгкость выступления

12

**Важно от любого выступления получать удовольствие!** Умейте наслаждаться эмоциями от публики. Будучи на сцене, вы уже эксперт, вас хотят услышать

13

**К выступлению можно подготовить презентацию.** Но старайтесь её не перегружать. Сделайте её лаконичной и понятной. По возможности используйте наглядный материал и интерактивные задания.





14

**Играйте вашей интонацией.** В определённых местах можно говорить чуть медленнее или, наоборот, быстрее. Громче или тише

15

**Не закрывайтесь от публики трибуной, демонстрируйте открытость.** Двигайтесь, не стойте на одном месте, медленно перемещайтесь по аудитории

16

**Можно добавить нотку юмора в выступление.** Пара удачных шуток только украсят вашу речь

17

**Апеллируйте к авторитетным источникам:** "Как говорил профессор...", "Ученые МГУ провели исследование и выяснили..." Так ваша речь станет звучать ещё солиднее.

18

**Говорите на языке, понятном слушателю.** Нужно уметь ставить себя на место зрителя, учитывать его чувства и эмоции

19

**Для оживления выступления включите в него кусочек личной истории.** Ориентируйтесь на степень усталости слушателей, не бойтесь импровизировать и подключать интерактив

20

**В конце выступления скажите несколько приятных слов вашей аудитории.** Поблагодарите за общение

