Автор: admin
03.10.2011 12:36 - Обновлено 29.10.2014 13:52

Как научиться говорить так, чтобы вас не просили замолчать?

Дорогие читатели, признайтесь, что каждому из вас приходилось выступать перед какой-нибудь аудиторией: делать доклад, готовить сообщение или просто высказывать свое мнение. Кажется, что проще: вызубрил текст, отчитал его, сорвал бурю аплодисментов и сел на место.

Однако выступать публично не так-то легко. Каждому из нас хочется, чтобы нас слушали, чтобы мы производили на окружающих хорошее впечатление сильного и уверенного человека, чтобы буря аплодисментов была искренней, и люди восхищались бы нашим красноречием.

Как же это сделать? Как научиться говорить так, чтобы ваши слушатели не просили вас замолчать, а наоборот, заинтересованно слушали бы вас? Я расскажу вам про несколько эффективных и действенных приемов.

Перед выступлением. Итак, перед вами стоит сложная задача. Необходимо выступить с докладом. Волнение просто одолевает вас. Вы даже не знаете, как взять себя в руки. Расслабьтесь, подышите глубоко, сделайте вдох-выдох. Прочитайте свой материал, чтобы знать его на отлично, чтобы быть экспертом в этом вопросе.

А теперь тренироваться…перед зеркалом, перед знакомыми, тренироваться в своих мыслях. Представьте, как вы уверенный, стройный, с расправленными плечами выходите перед аудиторией. Как все сидящие смотрят на вас восхищенными глазами и слушают вас.

За пару минут до выхода сознательно на время задержите дыхание, расслабьте все мышцы тела, почувствуйте себя растаявшим мороженым. Это упражнение поможет немного остановить волнение. Представьте, что вам предстоит сделать доклад вашим друзьям, которым это очень интересно, и вперед….

Во время выступления. Выступать выходите, не спеша и не оглядываясь назад. Выйдя на трибуну, сцену и т.д., подождите несколько секунд, дайте аудитории приготовиться к вашему выступлению. Окиньте всех своим взором, дайте понять, что вы здесь главный. Когда все будут готовы, объявите тему и вперед! Во время выступления старайтесь смотреть в центр зала, не нужно смотреть на первые или последние ряды, а также жгучую брюнетку (голубоглазого блондина) в третьем ряду справа.

Главный секрет успешных ораторов – это энергичность, с которой они рассказывают то, что знают. Поэтому материал должен нравиться вам, интересовать вас, тогда вы сможете его преподнести другим. Например, я недавно писала курсовую «Лидерство и власть в управлении персоналом». Многие меня отговаривали брать эту тему, говорили, что очень сложная. Но она так заинтересовала меня, что искать материал по теме и писать было одно удовольствие, а уж защищать – еще интересней…

Чтобы заинтересовать слушателей используйте наглядный и раздаточный материал, чертите схемы, показывайте различные рисунки, используйте в своем докладе больше интересных фактов и цифр, расскажите жизненную историю, которая тесно связана с темой вашего доклада. Это значительно оживит слушателей и заинтересует их темой доклада.

В своем выступлении используйте различные жесты. Никогда не делайте защитные жесты: скрещение рук, скрещение ног. Это будет выдавать вашу неуверенность, и со стороны смотреться будет тоже не очень. Лучший жест при публичном выступлении – это руки, сложенные домиком, то есть каждый палец соединяется с другими пальцами другой руки. Этот жест характеризует уверенного человека. Во время доклада можно разводить руки в сторону и снова соединять также. Такой жест часто используется телеведущими и политиками.

Не давайте расслабляться аудитории – задавайте вопросы, шутите и интригуйте. Например, задайте вопрос в самом начале, заставьте думать слушающих, а ответ скажите только в самом конце своего доклада. «Что отличает нас с вами от харизматического лидера?» Придумайте какой-нибудь интересный и оригинальный вопрос. Пусть ваша аудитория будет не просто наблюдателем, а активным наблюдателем, поэтому постоянно задавайте вопросы, интересуйтесь мнением слушателей.

Каждый человек озабочен только собственной персоной. И любой человек, когда слушает доклад, думает, а что он полезного узнает, а что именно ему пригодится из этого доклада. Поэтому почаще вставляйте в свою речь слова: «вы», «ваш», «для вас» и т.д. Еще один совет, когда готовите доклад, думайте, а кого вообще интересует то, что я написал?

Если рассматривать голос оратора, то он должен быть уверенным, громким, ровным и энергичным. Можно иногда делать паузы, менять тон и ритм голоса, делать его то намеренно громче, то тише. Это поможет привлечь внимание слушателей.

При публичных выступлениях имеет большое место закомплексованность, в нашем случае это боязнь аудитории. Зеркало нам здесь не поможет. Поэтому нужно тренироваться, перебороть свой страх. Специально ставить себя в такие ситуации: «Раз я боюсь, значит, я специально пойду выступать, я специально буду делать то, что я боюсь». После второй-третьей попытки ни одна аудитория вам будет не будет страшна.

В конце выступления еще раз посмотрите на аудиторию, поинтересуйтесь, нет ли к вам вопросов, поблагодарите за внимание и спокойно удалитесь.

Надеюсь, вам помогут мои советы! Желаю удачи, дорогой читатель!

Автор - Людмила Голубева (Рогожина)
Источник