

## **СОВЕТЫ ПЕДАГОГУ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОБЩЕНИЮ**

### **Структурирование сообщения**

- Прежде чем излагать свои идеи слушателям, вы должны сами четко представлять их.
- Излагайте свои мысли упорядоченно
- Сделайте свое сообщение конкретным и избегайте пустой болтовни
- Избегайте неабстрактных рассуждений без конкретных примеров
- Объясняйте значение сложных слов и выражений
- Избегайте незнакомого слушателям профессионального жаргона и всегда объясняйте значение используемых терминов
- Никогда не выступайте без должной подготовки и не имея соответствующих знаний
- Не относитесь к слушателям свысока
- Обязательно заканчивайте свое выступление четким обобщением сказанного
- Не приводите аудитории голые факты. Проиллюстрируйте их примерами
- Общайтесь со слушателями на их языке. Привычный язык способствует взаимопониманию и доверию
- Вовлекайте аудиторию. Используйте такие выражения, как «Представьте, что вы участвуете», «Что бы вы делали, если...», «Предположим, вы оказались в ситуации...», «Если у вас есть всего лишь...»
- С самого начала завоейте доверие аудитории – иначе никто не станет вас слушать
- Если ваше выступление содержит обещание, обязательно выполните его

## **Изложение своих мыслей**

- Не торопитесь. Быстрая речь способствует поверхностному дыханию и усиливает волнение
- Избегайте слишком высокого тона. Чем ниже голос, тем убедительнее он звучит
- Не говорите слишком тихо. Перед выступлением в незнакомом помещении проверьте, как вас слышно в задних рядах
- Дышите животом, чтобы воздух глубже проникал в легкие
- Варьируйте своим голосом. Меняйте темп, тональность и громкость речи. Избегайте монотонности
- Замедляйте и понижайте голос, сигнализируя о том, что собираетесь сказать нечто важное или интересное
- В вашей речи должны присутствовать волнение и энтузиазм. Чтобы убедить других, нужно продемонстрировать собственную убежденность.
- Никогда не читайте по бумажке – только если нет иного выхода. Ваше внимание должно быть приковано к аудитории, а не к лежащему перед вами тексту
- Если вы вынуждены читать по бумажке, отпечатайте свою речь крупным шрифтом с тройным интервалом
- Не переворачивайте страницы. Аккуратно сдвигайте их в сторону
- Не используйте больше 6-7 карточек-шпаргалок
- На карточках должны присутствовать только ключевые слова. Напишите печатными буквами или напечатайте их так, чтобы для их прочтения было достаточно одного взгляда
- Пометки для вступления и заключения помещайте на отдельные карточки
- Пронумеруйте карточки в правом верхнем углу
- Необходимость использования наглядных пособий пометьте на карточках цветными значками

## **Невербальные сообщения**

- Обязательно поддерживайте визуальный контакт со всей аудиторией
- Не пропускайте тех, кто сидит в задних рядах
- Избегайте суетливых движений – это отвлекает слушателей
- Помните, что человек обычно выглядит более уверенным, чем ему кажется
- По возможности выступайте стоя. Стоящих ораторов мы слушаем внимательнее, чем сидящих
- В начале выступления слегка наклоните голову. Улыбнитесь. Медленно обведите взглядом присутствующих
- Займите устойчивое положение, равномерно распределив вес тела на обе ноги
- Спина должна быть прямой, но не напряженной, чтобы воздух свободно поступал в легкие
- Чуть приподнимите подбородок, чтобы звук вашего голоса уходил в сторону слушателей, а не в пол
- Не отказывайтесь от жестов, если вы к ним привыкли
- Мужчинам не стоит засовывать руки в карманы брюк – это выглядит некрасиво. Если вы все же сделали это, руки должны быть неподвижными!