

## Кто оратор? Я - оратор!

01.03.2016



У каждого, даже самого успешного оратора есть страх публики, он заложен на подсознательном уровне. Преодолеть барьеры и стать уверенным спикером можно, зная принципы публичного выступления. Именно им была посвящена очередная лекция в рамках проекта «Территория первых лиц».

В самом начале тренинга участников попросили вспомнить их первое публичное выступление, свои эмоции, производимый эффект на аудиторию. После анализа всех ситуаций оказалось, что в большинстве случаев выход с речью на публику вызывает ужас.

По этой причине специалисты Центра уделили особое внимание теории страха. В условном рейтинге страхов публичное выступление занимает второе место после страха смерти. Причина страха кроется в противопоставлении себя толпе. Выброс адреналина в кровь, учащение сердцебиения, красные пятна на шее и запястьях, дрожь конечностей – все это выдает волнение и мешает сосредоточиться на выступлении. По убеждению тренеров, адреналин нужно заставить работать на себя. Например, разогнать его по крови с помощью элементарных физических упражнений, естественно до выхода на сцену.

Проанализировав «врага № 1» в ораторском искусстве, тренеры выделили и остальные недостатки, после чего перешли непосредственно к секретам успешного выступления. По статистике, качество выступления зависит от следующих факторов: 60% от телодвижений, мимики и жестов, 30% - от тембра и интонации, и только 10 % от содержания.

После теоретической вводной у ребят была возможность на практике закрепить полученные знания. Одним из заданий было прохождение собеседования, на котором необходимо в течение одной минуты рассказать о себе, о своих планах и целях. Далее перед участниками поставили другую задачу: поделившись на команды, девушки и юноши прошли игру на «вопросы-возражения». Это было непросто, но справились все. После каждого задания был проведен детальный анализ.

Напомним, совсем недавно Городской центр профессионального и карьерного развития запустил проект «Территории первых лиц». Это новая образовательная программа, направленная на улучшение компетенций в области публичных выступлений, ораторского искусства, культуры и грамотности речи с целью выработки навыков эффективной самопрезентации.

[Источник: Городской центр профессионального и карьерного развития](#)

