

# Мастерство публичных выступлений

## Цель курса:

Дать участникам инструменты развития навыка публичных выступлений, которые помогут им:

- ✓ уверенно проводить собрания, конференции и совещания внутри компании;
- ✓ защищать стратегии, бюджеты, планы перед вышестоящими руководителями;
- ✓ выступать перед заказчиками и деловыми партнёрами, представляя проекты и бизнес-планы;
- ✓ убедительно и эффективно представлять продукты и услуги клиентам;
- ✓ преодолевать стресс и тревожность при важных бизнес-выступлениях и общении с клиентами.

## ПРОГРАММА:

### Модуль 1. Вводный.

- Знакомство с участниками, структура курса.
- Портрет успешного спикера.
- Правила и критерии публичного выступления.
- Примеры и анализ великих публичных выступлений.
- Публичные выступления: виды и их особенности.
- Анкетирование и составление индивидуальной карты спикера. Ваши сильные стороны и области для улучшения.

### Модуль 2. Содержательный.

- Технология подготовки публичных выступлений. Кто? Как? Что?
- Изучение аудитории. Цель и ключевая идея выступления.
- Структура и план выступления.
- Аргументации: фактологическая и эмоциональная.
- Самопрезентация. Как создать первое положительное впечатление о себе.
- Сторителлинг.
- Выступление-экспромт. Как быстро и уверенно реагировать на неожиданные ситуации и выступать без подготовки.

### Модуль 3. Голосовой.

- Голос как инструмент спикера.
- Как голос выдаёт наше состояние.
- Что делать, если ваш голос “какой-то не такой”.
- Дикция и артикуляционный аппарат. Простые техники.
- Речевое дыхание. Как улучшить качество и продолжительность речи.

### Модуль 4. Что мы транслируем.

- Руки-ноги-голова. Что мы хотим сказать, и что мы на самом деле говорим.
- Перемещения в пространстве во время выступления.

- Взгляд – мощный инструмент коммуникации. Визуальный контакт с аудиторией: правила и исключения.
- Культура речи спикера: как развивать.
- Речевая импровизация: как не завалить выступление-экспромт.
- Грамотность речи. Канцелярит.
- Типичные грамматические, лексические и стилистические ошибки. Ударения.
- Средства речевой выразительности.
- Словесные штампы. Приёмы, усиливающие воздействующую силу слова.
- Как отвечать на сложные вопросы: каверзные, не по теме, провокационные.

#### Модуль 5. Психологический.

- Стресс при публичных выступлениях. Как себе помочь?
- Условия возникновения стресса и реакции организма, при чём тут инстинкты?
- Тревога, как эмоция стресса. Симптомы тревоги и стресса.
- Способы выявления перенапряжения (график эмоций).
- Техники, которые помогают снизить уровень тревоги и стресса перед выступлением.
- Экстренные техники снижения перенапряжения, тревоги во время выступления.

#### Модуль 6. Технический.

- Дизайн презентации: концептуально, ярко, креативно.
- Презентации: цель и структура.
- Визуальный язык слайдов: композиция, шрифты, цвет, текст, изображения. Типичные ошибки. Инструменты для создания презентаций. Специфика онлайн-презентаций.
- Работа с микрофоном. Работа с камерой. Правила и рекомендации.
- Особенности выступлений онлайн. Тонкости виртуальной коммуникации.
- Репетиция выступления.

#### Модуль 7. Имидж спикера. Последние нюансы.

- Почему первое впечатление играет ключевую роль в формировании мнения аудитории. Какие аспекты внешнего вида привлекают внимание и создают доверие.
- Как подбирать стиль и внешний облик в зависимости от целевой аудитории: корпоративные мероприятия, конференции, переговоры и т. д.
- Адаптация имиджа для онлайн-выступлений: особенности виртуальной коммуникации и визуального восприятия.
- Последние нюансы по подготовке выступлений. Согласовываем, корректируем.

#### Модуль 8. Итоговый.

- Гала-Talk.
- Подведение итогов. Вручение сертификатов.

Всегда рады ответить на любые Ваши вопросы!  
Учебный центр Glabis