

ОГЛАВЛЕНИЕ

10 советов по преодолению страха публичной речи.....	5
10 советов по подготовке к выступлению	17
10 советов по формированию структуры.....	29
10 советов по оформлению слайдов.....	41
10 советов по подготовке помещения для выступления.....	53
10 советов по привлечению и удержанию внимания	65

10 советов по позе и жестикуляции	77
10 советов по ответам на вопросы аудитории	89
10 советов по работе с микрофоном.....	101
10 разных советов.....	103
Последний и главный совет	125

10
СОВЕТОВ

По преодолению
страха публичной
речи

1

**Если есть
возможность,
выступайте на своей
территории**

2

**Если нет
возможности,
заранее посетите
место выступления,
привыкните к нему**

3

Держите в руках
или в кармане
тезисы выступления
на карточках,
даже если они
не понадобятся, это
сделает вас более
уверенным

4

**Найдите способ
получить максимум
информации о составе
аудитории**

5

Посадите в зал хороших знакомых или познакомьтесь с кем-либо из участников перед ВАШИМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ

6

**Репетируйте
минимум трижды**

7

**Приходите
в аудиторию раньше
тех, перед кем будете
выступать**

8

Перед выступлением активно подвигайтесь

9

**Следите за дыханием,
оно должно быть
глубоким, ритмичным
и спокойным**

10

**Никогда
не используйте
алкоголь
и успокоительные
препараты**

10
СОВЕТОВ

По подготовке
к выступлению

1

**С самого начала
настройтесь на успех**

2

Начните готовиться сразу, не откладывая на последний момент

3

**Определитесь
с целью выступления:
каких действий
аудитории вы
ожидаете в результате**

4

**Определитесь
с аргументами
убеждения вашей
аудитории**

5

**Составьте план
выступления согласно
советам, которые вы
прочтете в следующем
разделе**

6

**Никогда не пишите
текст выступления
полностью — это
только усложнит
задачу**

7

Репетируйте ваше выступление, просто заглядывая в план, с каждой репетицией все чаще отрывая взгляд от бумаги и все дольше задерживая его на воображаемой аудитории

8

Каждый пункт плана напишите на небольшом прямоугольнике из плотной цветной бумаги. Вы можете держать эти прямоугольники в руке во время выступления, сверяясь в случае необходимости

9

**Проведите репетицию
в присутствии
доброжелательной
публики: друзей
или родственников**

10

**Перед выступлением
обязательно
отвлекитесь,
отдохните**

10
СОВЕТОВ

По формированию
структуры

1

**Уделите внимание
началу выступления —
оно задаст
соответствующий тон**

2

Уделите
внимание финалу
выступления — оно
закрепит достигнутое

3

**Во вступлении
обязательно скажите,
сколько будет
длиться выступление
и о чем пойдет речь**