ММ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Дюймовочка»

Тренинг для педагогов на тему:

«Публичные выступления – это не страшно!»

 Подготовила и провела:

 Ожогина Любовь Геннадьевна,

 педагог – психолог



2021

**Цель тренинга:** актуализация и развитие необходимых для публичных выступленийумений и навыков – ораторских, управления аудиторией, привлечения внимания.

**Задачи:**

* освоить элементы внутренней и внешней техники (управление собой);
* изучить методы речевого взаимодействия (управление аудиторией);

**Ход тренинга**

**I. Слово ведущего**

Умение говорить убедительно, красиво, доходчиво и интересно высоко ценилось ещё древними греками. И в настоящее время ораторское умение высоко ценится в профессиональной среде. От эффективного устного доклада, презентации своих идей и предложений, грамотных ответов на вопросы зависит авторитет сотрудника, его статус в организации.

У многих людей мысли о предстоящем публичном выступлении вызывают бурю негативных эмоций и провоцируют стрессовые состояния. Когда же дело доходит до самого выступления, то на первый план выходят коварные: страх, скованность, растерянность, смущение – парализующие оратора и мешающие эффективному взаимодействию с аудиторией.

**•Упражнение I Как преодолеть страх перед публичным выступлением?**

**Примечание.** Участники в группах вырабатывают способы преодоления страха публичного выступления, объясняя коллегам свои идеи.

Потом психолог предлагает свои **правила**, помогающие снизить уровень тревожности.

***1.Репетируем свое выступление перед зеркалом***

Чтобы чувствовать себя уверенно на сцене, нужно потренироваться. Для этого встаньте перед зеркалом и проговорите свою речь громко, смотря себе в глаза. Так же прорепетируйте с жестикуляцией. Сделайте это упражнение несколько раз.

***2. Позволяем себе быть несовершенными***

Не бойтесь сделать ошибки в своем выступлении. Относитесь к ним проще. Они ваши учителя, указывающие на то, в чем нужно еще попрактиковаться. Концентрируйтесь на плюсах, а не на минусах. Вместо критики и недовольства похвалите себя. И скажите себе, что вы молодец!

***3. Относимся с любовью к аудитории***

Мысли материальны, и если вы будете настроены враждебно к публике, то это к вам вернется. Поэтому любите людей, перед которыми вы выступаете. Знайте, что если они пришли вас слушать, значит, нуждаются в вашей информации. Значит, ценят и верят вам.

***4. Поддерживаем визуальный контакт с позитивными лицами из зала***

Когда вы произносите свою речь, смотрите на людей с добрым выражением лица. Они вдохновят вас и подарят поддержку.

***5. Уделяем должное внимание внешнему виду***

Купите удобный и красивый костюм, сделайте прическу, начистите обувь. Это придаст вам уверенности и поможет преодолеть страх перед публичным выступлением.

***6. Устраиваем день отдыха и расслабления перед выступлением***

Перед выступлением хорошенько отдохните. Отвлекитесь от предстоящего выступления.

 В психологии существует понятие ***"импринтинг"*** – "впечатывание" образа человека в сознание публики. Если первое впечатление позитивное – оно начинает работать на вас, все ваши слова будут подкрепляться положительным образом в сознании зала. Если негативное – подсознательно публика будет уже настроена скептически.

 В течение какого времени формируется первое впечатление? Это не часы, не десятки минут и даже не минуты.

 Психологи установили, что первое впечатление формируется всего лишь за первые семь 7 7секунд появления человека перед людьми, а далее только закрепляется. И мы уже знаем, что первое впечатление всегда одно. Когда начинается выступление? – Тогда, когда формируется первое впечатление, а не когда вы открываете рот! Когда стартует отсчет этих семи секунд? – Когда оратор появляется в поле внимания публики, а не когда начинает говорить!

II **Упражнение "Хрустальная ваза"**

 Задача каждого участника заключается в отработке умения «держать королевскую осанку».

Инструкция. Представьте, что вы несете на голове легкий, но хрупкий предмет, который нельзя уронить. Мысленно тянем себя за макушку, за виртуальную длинную ниточку в космос. Позвоночник распрямляется, осанка прямая. Важно сформировать в себе привычку именно к прямой, королевской, если хотите, осанке.

 И вот вы вышли. Типичные ошибки.

- Оратор выходит становиться в позу с руками за спиной.

-Оратор становиться в позу с руками скрещенными на груди поза Наполеона

-Руки оратора скрещены ниже пояса – поза футболиста

-Руки в карманах

\_ Ошибкой будет начинать свою речь не в центре сцены, а где-нибудь сбоку. Особенно часто так бывает, когда выступление короткое, и оратор внутренне для себя это оправдывает тем, что мало времени на речь. Что он транслирует в зал в этом случае? Он делает аудитории такое невербальное сообщение: "Извините, я тут с краю постою, я, простите, ненадолго, я вообще случайно тут зашел».

Занимаете центральное место. Если подойдете слишком близко, в этом случае зрители, которые находятся по бокам аудитории, не попадут в сектор вашего влияния, а сидящие на первом ряду почувствуют себя напряженно. Если слишком далеко - расстояние до аудитории будет чересчур большим.

 Одна нога на полступни вперед

 Вес тела переносим на 60% на переднюю ногу – ту, на которую это сделать удобнее. Корпус слегка наклоняется вперед, вектор – на публику. Как будто оратор шел вперед, но приостановился. Такое положение тела считывается публикой как готовность к диалогу, к тому, чтобы идти навстречу людям, отсутствие страха и волнения.

 Руки опущены вдоль корпуса, локти чуть прижаты, ладони слегка развернуты на публику

 Никакой суеты в руках, они расслаблены, опущены вдоль корпуса (только вначале, пока еще оратор не стал говорить), чуть прижаты локти. Во время же выступления, руки должны поддерживать речь жестикуляцией, помогая выражать мысли.

 Голова в положении допустимой надменности.

 Подбородок чуть выше линии горизонта. Если он будет слишком задран, у слушателей может возникнуть ощущение презрительности от человека. Если слишком опущен – появится взгляд исподлобья, который покажется угрожающим. Взгляд устремлен на публику. На лице готовность к улыбке.

 Перед началом выступления делаем паузу

Секрет такой паузы – в концентрации внимания на людях в зале.

 Только когда публика готова к восприятию, выступающий начинает говорить. Универсальное начало почти для любой речи:

– Здравствуйте! Я очень рад вас видеть! Меня зовут … ! Я являюсь … ! Тема моего выступления … .

 Это все, что требуется для начала, – приветствие, универсальный комплимент публике, представление себя, презентация своей социальной роли.

 Если начало удалось, хороший задел и вклад в успех всего выступления уже сделан, и публика будет готова искупать вас в аплодисментах по окончании речи.

 **VII. Знакомство с основными навыками успешного оратора**

 Подготовленное выступление это знак уважения к аудитории, возможность заявить о себе как о хорошем специалисте и интересном человеке. Для сохранения внимания слушателей важно владеть материалом настолько, чтобы не «читать с листа». Перед выступлением продумать, какие вопросы могут возникнуть и заранее подготовить к ним ответы.

I**II. Упражнение "3 минуты"**

**Задание** в течение 3 минут каждый участник рассказывает аудитории случай из жизни, интересную историю, оригинальный рецепт и т. п.

Вывод.

Публичные выступления – неотъемлемая часть жизни современного человека.

Многим людям присущ страх публичных выступлений.

Чтобы стать успешным человеком, нужно избавиться от страха публичных выступлений

Чтобы избавиться от страха, нужно « посмотреть ему в лицо»

 **Слово ведущего.** И на прощание позвольте напомнить вам слова Дейла Карнеги: «Если вы хотите в совершенстве овладеть ораторским искусством, то практикуйтесь, практикуйтесь и ещё раз практикуйтесь».