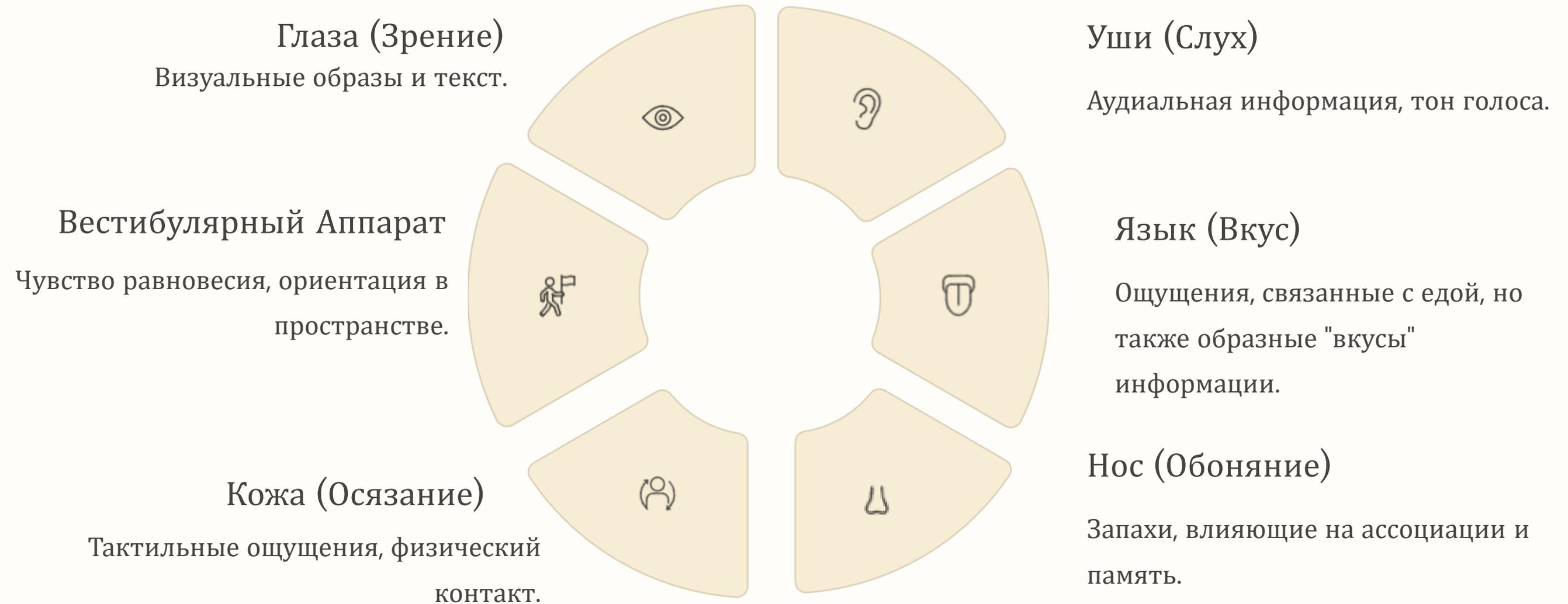


# Мастерство публичных выступлений



# Как мы воспринимаем информацию



Наше восприятие мира – это сложный процесс, задействующий все органы чувств. Понимание того, как мы получаем и обрабатываем информацию, поможет нам стать более эффективными ораторами.

# Парадоксы восприятия: почему нас трудно слушать

Вы знали, что человек запоминает всего лишь **15% информации**, полученной в речевой форме? И только **25%** — в зрительной? Наш мозг устроен так, что через каждые 5–10 секунд он отключается на доли секунды от приема информации. Это означает, что даже самые внимательные слушатели не могут полностью усвоить каждое ваше слово.

Этот факт подчеркивает важность использования различных приемов для удержания внимания и максимального вовлечения аудитории.



□ Как же донести сообщение, когда мозг слушателя постоянно "отключается"? Ответ кроется в динамике, визуализации и структуре вашей речи.



## УХО ГЛУПОЕ!

"Ухо глупое" — это не приговор, а вызов! На самом деле, наши уши прекрасно слышат звуки, но вот мозг, отвечающий за обработку информации, может быть избирательным. Он фильтрует огромный поток данных, и зачастую "отсекает" то, что кажется ему неинтересным или сложным.

Мы слышим звуки, но не всегда **слушаем** смысл. Как же заставить аудиторию слушать внимательнее?

# Средства выразительности речи: наши «фломастеры»

В этой главе мы рассмотрим "фломастеры" – средства выразительности речи, которые помогут нам раскрасить выступление, сделать его живым и запоминающимся. Это наши инструменты для создания яркой и убедительной картины в сознании слушателей.

Акцент

Смысловые ударения.

Паузы

Временное молчание.

Темп

Скорость произнесения.

Интонация

Передача отношения.

Жесты

Невербальное общение.



# Глаза тоже не очень-то умные?

Подобно ушам, наши глаза также могут "обманывать" нас, фокусируясь на неважных деталях или упуская главное. Мозг обрабатывает визуальную информацию, но только та, что вызывает интерес или связана с уже имеющимися знаниями, остаётся в памяти.

Как сделать так, чтобы визуальная информация не только **виделась**, но и **запоминалась**?

Нам нужно использовать различные каналы восприятия, чтобы компенсировать ограничения каждого из них. Сочетание звука, изображения, а иногда даже интерактивных элементов, создает более полное и глубокое восприятие.

# Шкала выразительности: От 0% до 100% Воздействия



Наша цель — не просто говорить, а воздействовать! Эта шкала показывает, как различные элементы речи усиливают наше влияние. Стремитесь подниматься выше, используя все доступные вам инструменты.

# Наши "Фломастеры" в Деталях

Используйте эти инструменты, чтобы сделать вашу речь яркой и незабываемой. Это не просто технические приемы, а искусство, которое делает вас настоящим мастером слова.



## Акцент (Смысловые Удары)

Выделение ключевых слов или фраз голосом, изменением тона или громкости. Это направляет внимание слушателя на самое важное в предложении.



## Паузы (Искусство Молчания)

Короткие или длинные перерывы в речи, которые создают напряжение, позволяют обдумать сказанное или предвкушить следующее. Не бойтесь тишины – она может быть очень выразительной.



## Темп (Ритм Речи)

Скорость произнесения слов. Медленный темп придает вес и значимость, быстрый – динамизм и эмоциональность. Варьируйте темп для удержания внимания.



## Интонация (Мелодия Голоса)

Подъемы и спады голоса, изменение его высоты. Интонация передает ваше отношение к сказанному – удивление, радость, вопрос или утверждение.



## Жесты (Язык Тела)

Движения рук, мимика лица, позы. Жесты усиливают эмоциональное содержание речи, помогают визуализировать мысли и устанавливают контакт с аудиторией

# Акцент и ударение: как выделить главное

Акцент — это ваш способ направить внимание слушателя на ключевые слова. Ставьте ударение на слова, которые несут основную смысловую нагрузку, чтобы подчеркнуть вашу мысль.

Пример: «Сегодня мы **РЕШАЕМ** важную задачу» (ударение на «решаем»).

Распространенная ошибка: равномерное произнесение всех слов приводит к монотонности и потере смысла. Речь становится скучной и невыразительной.



# Пример с акцентом и паузами

Использование пауз и акцентов — мощный инструмент для усиления воздействия ваших слов. Они позволяют слушателям глубже воспринять информацию и удерживают их внимание.

Текст: «Успех — это не случайность, [пауза 1 секунда]это — результат **труда** и **настойчивости.**»

- Пауза после «случайность» дает слушателям время осмыслить мысль и подготовиться к следующей.
- Акцент на словах «успех», «результат», «труда» усиливает эффект, делая эти понятия более значимыми



# Значение пауз в речи

Паузы — это не просто молчание, это активный элемент вашей речи, который придает ей ритм, глубину и эмоциональность.

01

---

Короткая пауза (0,5–1 сек)

Используется для выделения важного слова или фразы, акцентируя на ней внимание.

02

---

Средняя пауза (1–2 секунды)

Обозначает смену мысли, переход к новому аргументу или разделение сложных идей.

03

---

Длинная пауза (2+ секунды)

Создает драматический эффект, ожидание или подчеркивает исключительную важность сказанного.

# Паузы в речи

От топота копыт пыль по полю бежит

# Значение пауз в речи

- 1) Время для вдоха
- 2) Время для зрителя (осмыслить, что было сказано)
- 3) Время для говорящего (сформулировать следующее предложение)
- 4) Выстраивание диалога с аудиторией

# Темп речи: как управлять вниманием

Изменение темпа речи — это мощный инструмент для поддержания интереса аудитории и управления ее эмоциональным состоянием.

1

## Медленный темп

Используйте для важных, сложных мыслей, которые требуют глубокого осмысления.

2

## Быстрый темп

Применяйте для эмоциональных, динамичных моментов, чтобы передать энергию и срочность.

Пример: «Время идёт быстро, [ускорение] и мы должны **действовать сейчас!**»



# Темп речи: как управлять вниманием

Наш Филат не бывает виноват, у Филата  
мама виновата



# Интонация

Интонация — не про повышение и понижения звука,  
а про мое отношение к тому, что я говорю.

Если мне наплевать на тему моего выступления,  
то зрителю тоже

# Структура и логика речи: почему нас «теряют»

Почему за учителями сложно записывать?

Часто проблема не в том, что учитель говорит слишком быстро, а в отсутствии четкой структуры. Когда мы слышим несвязанные мысли, нам трудно выделить главное и выстроить логическую цепочку.

Или как пауза портит нам жизнь?

Неправильно расставленные паузы могут разрушить логику предложения, исказить смысл или создать ощущение неуверенности. Пауза – мощный инструмент, но использовать его нужно осознанно.



# Советы для тренировки ораторского мастерства

Постоянная практика — залог успеха в развитии ваших ораторских навыков. Используйте эти методы для улучшения своей речи.



Записывайте себя

Записывайте свою речь и прослушивайте, чтобы определить, где нужны паузы и ударения.



Тренируйте дыхание

Глубокий вдох перед важными фразами поможет контролировать голос и избежать прерывистости.



Используйте зеркало и видео

Контролируйте мимику, жесты и позу, чтобы ваше невербальное общение соответствовало словам.



Читайте вслух

Практикуйтесь читать вслух с разной скоростью и интонацией, чтобы развивать гибкость голоса.



ЖЕСТЫ

# Упражнения для развития речи: Современные скороговорки

Речь, как мышца, нуждается в постоянной тренировке.

Эти современные скороговорки помогут вам улучшить дикцию, артикуляцию и темп.

- Курьер курирует крутые курсы.  
Помогает отработать звуки "к", "р".
- Бинарные байтики быстро бегут.  
Тренировка звуков "б", "т".
- Программист программирует программы проворно.  
Улучшает произношение "пр".
- Сканер сканирует старые статьи скоро.  
Для звуков "с", "ск".
- Флешка фиксирует файлы фундаментально.  
Работа над "ф".
- Макака коалу в какао макала.  
Коала какао лениво лакала.
- Рыжие тролли ели роллы, летя на лыжероллерах
- Оператор копировального аппарата ксерокопировал скопированное

# Структура

В этой главе мы рассмотрим,  
как можно структурировать  
свои высказывания

# Схема №1

ЗАГЛАВИЕ

+

Объяснение, объяснение, Объяснение...

+

ВЫВОД

# Схема №2

Во-первых,....

Во-вторых,...

В-третьих,...

# Схема №3

Сравниваю вот это с

**ВОТ ЭТИМ**

# КОТИК СЛЕДИТ, КАК ВЫ СЛУШАЕТЕ

## 1. Закон нового понятия

Я впервые в жизни  
приехал в **Пятигорск**. В  
Пятигорске вода была  
мягкая и прозрачная



# КОТИК СЛЕДИТ, КАК ВЫ СЛУШАЕТЕ

2. Закон сверхзадачи ( для  
чего я это говорю?)



# КОТИК СЛЕДИТ, КАК ВЫ СЛУШАЕТЕ

3. Закон перспективы мысли  
( к чему я веду?)



Бла-бла-бла-бла-бла надо **ЧИСТИТЬ** зубы



# КОТИК СЛЕДИТ, КАК ВЫ СЛУШАЕТЕ

4. Закон сравнения и противопоставления



# КОТИК ДОВОЛЕН :)

1. Закон нового понятия
2. Закон сверхзадачи
3. Закон перспективы мысли
4. Закон сравнения и противопоставления





С некоторыми людьми  
очень тяжело говорить

Вы подготовились, подышали, собрались с силами, зашли к начальнику в кабинет и.....  
Ничего не добились снова. Почему?

# Как донести свою мысль?

- 
1. Не копите стресс
  2. Руки в холодную воду
  3. ДЫШИТЕ (хоть как-нибудь)
  4. Делайте паузу после вопроса
  5. Запишите тезисы перед встречей
  6. Ответьте на вопрос: какой результат вам нужен?

# Упражнения

1. Пересказывайте прочитанное
2. Выделяйте главные слова в тексте
3. Слушайте современных ораторов
4. Ищите поводы говорить долго
5. Пойте вслух!
6. Читайте вслух в разных скоростях
7. Пишите короткие рассказы
8. Играйте с друзьями в словесные игры (элиас, соображарий)
9. Не игнорируйте тренировку дыхания
10. Ведите аудиодневник