



ITMO UNIVERSITY

Подготовка к выступлению

Санкт-Петербург 2021

Анатолий Шаульский

Бизнес-тренер
Коуч
Преподаватель



Ключевые вопросы для подготовки выступления



Зачем?



Кто?



Что?



Как?

План подготовки выступления

1. Сформулируйте **цель и тему** выступления
2. Определите **3-5 ключевых тезисов**
3. Сформируйте **план** выступления.
4. Подготовьте **ответы на вопросы**
5. Подготовьте **презентационные материалы**
6. **Отрепетируйте**



Расширенная цель выступления

1. Чего я хочу **в результате?**

- Сделали / перестали делать...
- Изменили отношение к...
- Приняли решение о...

2. Зачем это **лично мне?**

3. Какую **атмосферу** хочу создать?



«Аватар» вашей аудитории

- ✓ Гендерный состав
- ✓ Возраст
- ✓ Образование
- ✓ Доход
- ✓ Семейное положение
- ✓ Зоны интересов
- ✓ Цели и проблемы
- ✓ Ценности, убеждения
- ✓ Уровень знаний о теме
- ✓ Отношение к теме



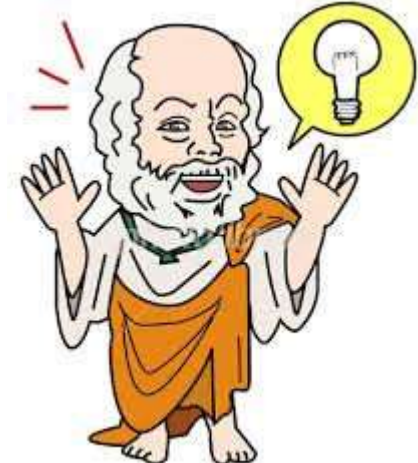
Зачем нужна **структура** выступления?

Это **помощь** выступающему и слушателям



Проблемы

Восприятие информации на слух



Пути решения

- ✓ Ваш главный конкурент – мысли в головах ваших слушателей
- ✓ Краткосрочная память –
- «корзина с дырявым дном»
- ✓ Запоминать – это труд

- ✓ Удерживать внимание аудитории
- ✓ Уменьшить объём новой информации
- ✓ Сделать эту работу **ЗА** слушателей

Можно и без структуры, но есть риск ...

- ✓ Перегрузка информацией
- ✓ Спешка
- ✓ Обрывы речи
- ✓ Нарушения логики
- ✓ Смазанное впечатление
- ✓ Потеря важных фрагментов
- ✓ Потеря внимания аудитории
- ✓ ...



Эффект края (Герман Эббингауз)



Правило английского сержанта

- ✓ «Сейчас я вам расскажу о...»
- ✓ Рассказать о...
- ✓ «Я только что рассказал о...»



Античная композиция выступления

Вступление
10-20%

- Привлечь **внимание** слушателей
- Завоевать **доверие** аудитории
- Вызвать **интерес** к теме выступления

Основная часть
60%

- **Изложить** суть
- **Разъяснить** выдвинутые положения
- **Доказать** их правильность

Заключение
20-30%

- **Резюмировать** материал
- Сделать **выводы**
- **Побудить** к действию, дать рекомендации



Варианты вступления

- ✓ Приветствие
- ✓ Обострение темы
- ✓ Compliment
- ✓ Шутка, веселая история
- ✓ История в духе «по дороге сюда»
- ✓ Самопрезентация
- ✓ Цитата, притча, афоризм
- ✓ История проблемы, контекст
- ✓ Благодарность
- ✓ Вопрос
- ✓ Сторителлинг
- ✓ Обещание
- ✓ Вызов
- ✓



Варианты завершения

- ✓ Резюме / обзор
- ✓ Выводы
- ✓ Призыв к действию
- ✓ Пожелание
- ✓ Мораль
- ✓ Повтор основного тезиса
- ✓ Возврат к проблеме
- ✓ Задачи
- ✓ Перспективы
- ✓ ...

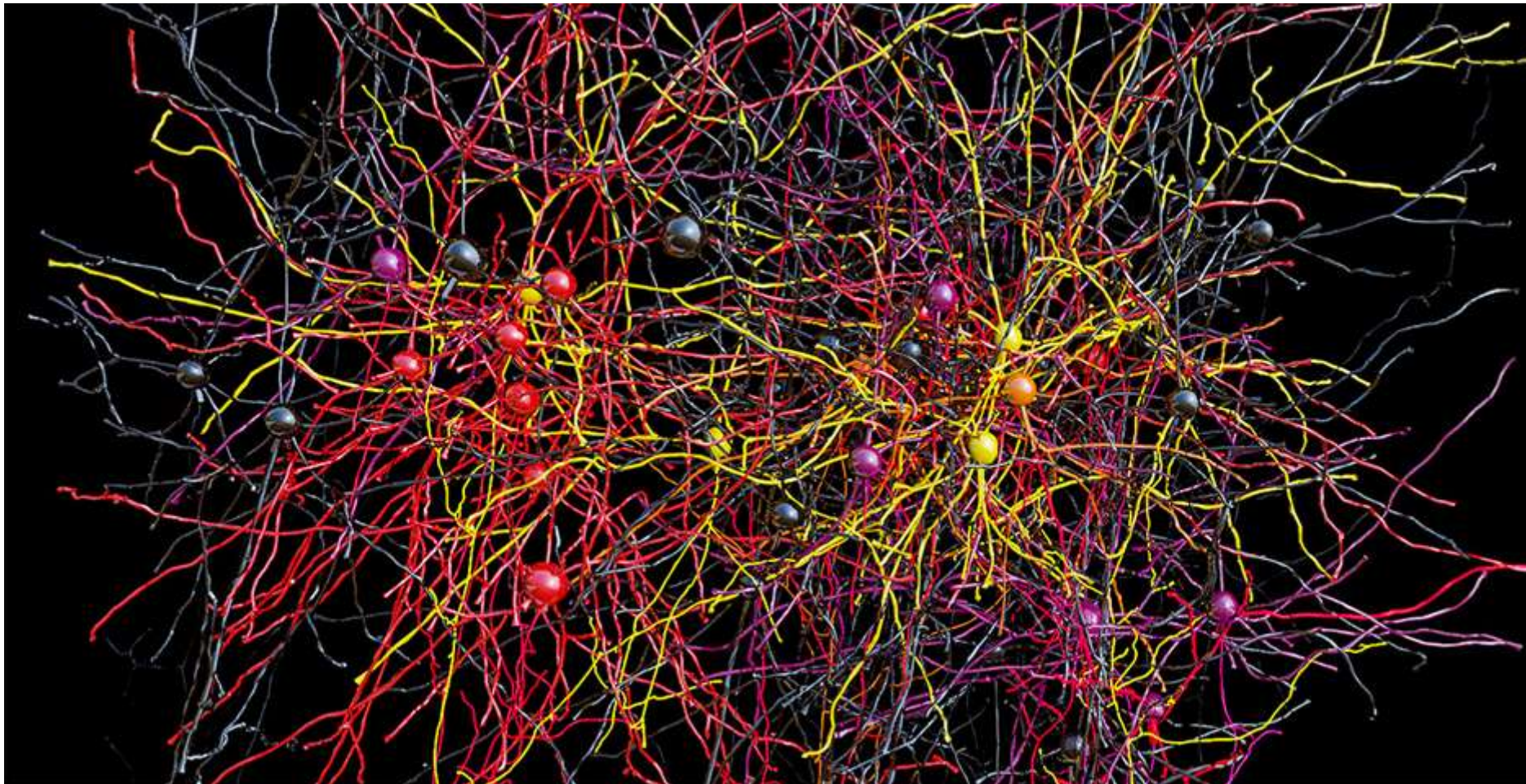


**Сколько рассказать,
чтобы не перегрузить?**

(7 ± 2) – число Миллера



Как запомнить больше информации?



Матрёшка и нейронные связи

- ✓ Нумерованный список
- ✓ Сквозная логика
- ✓ Блоки информации
- ✓ Промежуточные выводы



Где здесь число Миллера?



Блок 1

- Аргумент №1
- Аргумент №2
- Аргумент №3

Блок 2

- Аргумент №4
- Аргумент №5
- Аргумент №6

Блок 3

- Аргумент №7
- Аргумент №8
- Аргумент №9

Где должны находиться блоки информации?

Вступление
10-20%

Основная часть
60%

Заключение
20-30%

Блок 1

- Аргумент №1
- Аргумент №2
- Аргумент №3

Блок 2

- Аргумент №4
- Аргумент №5
- Аргумент №6

Блок 3

- Аргумент №7
- Аргумент №8
- Аргумент №9



**Какая самая опасная фраза
организаторов выступления?**

У нас всё готово!!!



Чек-лист организационной подготовки

Информация

- ✓ Место и время проведения
- ✓ Телефон организатора
- ✓ Телефон техподдержки
- ✓ Очерёдность выступлений



Чек-лист организационной подготовки

Помещение

- ✓ Метраж
- ✓ Планировка
- ✓ Освещение
- ✓ Затемнение



Чек-лист организационной подготовки

Техника

- ✓ Компьютер
- ✓ Софт
- ✓ Проектор
- ✓ Звук (колонки, микрофон)
- ✓ Интернет
- ✓ Флеш-память
- ✓ Кликер
- ✓ Удлинитель
- ✓ Переходники



Чек-лист организационной подготовки

Вспомогательные материалы

- ✓ Доска/флип-чарт
- ✓ Маркеры
- ✓ Бумага
- ✓ Раздаточный материал
- ✓ Стикеры



Эмоциональная подготовка к выступлению



Что чувствует выступающий?



Что такое **СТРЕСС**?

- ✓ Это реакция организма на внезапные изменения во внешней среде



Стресс **полезен** или **вреден**?

- ✓ Кратковременный стресс умеренной силы (**эустресс**) необходим для функционирования нашего тела и психики
- ✓ Длительный и / или чрезмерный по интенсивности стресс (**дистресс**) разрушителен для здоровья и психики.

Плохая новость – ни один курс не в состоянии избавить вас от стресса при выступлении

Публичное выступление вызывает стресс несколькими путями:

- ✓ **Символически** - конфронтация с группой
- ✓ **Архетипически** – ситуация суда
- ✓ **Индивидуально** – негативный опыт выступлений
- ✓ **Психологически** – уязвимость, «я голый»



Хорошая новость – вам не нужно полностью избавляться от стресса

Ваша цель – сделать стресс **управляемым**
и сохранять способность **мыслить и реагировать**



Ключевые факторы, от которых зависит уровень стресса

Новизна



Неуправляемость



Стратегии снижения уровня стресса

Повышать предсказуемость



Повышать уровень контроля



Страдают ли животные от стресса?



Физиологические
реакции



Мысли



Эмоции

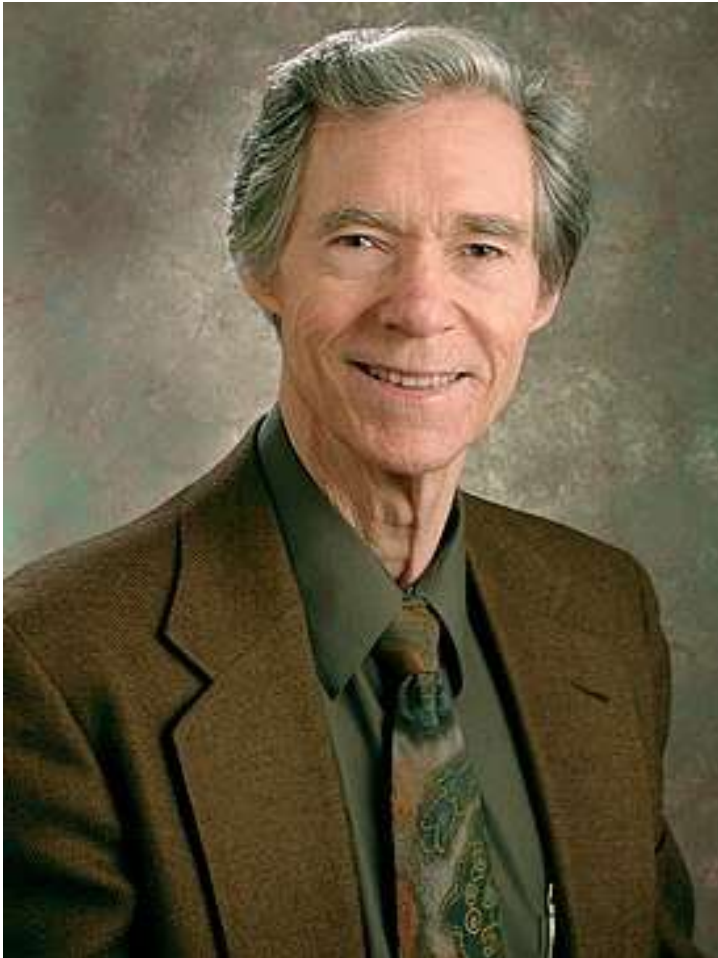


Какие мысли возникают у вас до и во время выступления?

- ✓ Забуду текст
- ✓ Опозорюсь
- ✓ Плохо выгляжу
- ✓ Не убедителен
- ✓ Скажут какую-то гадость
- ✓



Шкала базовых эмоций (Кэрол Изард)



Страх

Гнев

Стыд

Гордость

Вина

Интерес

Удивление

Отвращение

Печаль

Радость



Страх –
предупреждает об
опасностях (+),
но может привести к
панике (-)

Три главных эмоциональных барьера выступающего

Стыд – удерживает в социальных рамках (+),
но может скомкать выступление (-)



Гнев – помогает
мобилизоваться (+),
но может
спровоцировать
агрессию (-)



Стратегии снижения уровня стресса

Повышать предсказуемость



Повышать уровень контроля



Подготовка – повышение предсказуемости ситуации и контроль эмоций



Информационная и организационная

- ✓ Сценарий, план А и план В
- ✓ Чек-лист
- ✓ Шпаргалка или карточки
- ✓ Техподдержка

Психологическая

- ✓ Истории успеха
- ✓ Освоение зала
- ✓ «Заводящий жест»
- ✓ Ритуал входа
- ✓ Внимание на аудитории
- ✓ «Золотые нити»
- ✓ Мыслетехника «Душ»
- ✓ «Я вижу вас голыми»



«Заводящий» жест



Опыт – повышает прогнозируемость и контроль ситуации

✓ 10 000 часов и 3 репетиции



✓ Успешный опыт преодоления



Работа с телом – повышение контроля над собой внутри ситуации

- ✓ Осанка
- ✓ Физическая нагрузка
- ✓ Напряжённые позы
- ✓ Микрогимнастика
- ✓ Бобёр – выдыхай!
- ✓ Самый маленький секрет
- ✓ Сужение внимания до точки
- ✓ Движения во время выступления
- ✓ Ледяная вода
- ✓ Обнимашки и массаж



Шеринг – повышение контроля над своими эмоциями

- ✓ Отреагирование
- ✓ Диссоциация



Алгоритм срочной эмоциональной саморегуляции

1. Заметить эмоциональную реакцию
(в теле, мыслях, ощущениях)
2. Дать внимание эмоции
(опознать/ измерить в баллах/ озвучить)
3. Переключить внимание на тело
(сделать вдох-выдох, небольшое движение,
расслабить мышцы)
4. Вернуть внимание к контексту выступления



Состояния, наиболее продуктивные для выступления

- ✓ Умеренный энтузиазм
- ✓ Чувство собственного достоинства
- ✓ Искренний интерес к слушателям



Буду рад оставаться с вами на связи!

Анатолий Шаульский



@anatoly.shaulsky



shaulsky_a@mail.ru



+7 (911) 215-08-99



