**ВОСЕМНАДЦАТЬ СПОСОБОВ**

**ДОБИТЬСЯ УВЕРЕННОСТИ ПРИ ПУБЛИЧНОМ ВЫСТУПЛЕНИИ**

1. **Выработайте правильное отношение к своим страхам.**

Твердо знайте: аудитории редко бывают враждебно настроенными. Вам не надо быть красноречивым оратором, чтобы добиться успеха. Вы редко выглядите столь нервозным, как перед выступлением. Помните, что даже самые профес­сиональные ораторы испытывают волнение, прежде чем подняться на три­буну.

1. **Анализируйте свою аудиторию.**

Чем больше Вы узнаете о своей аудитории, тем более уверенно Вы себя будете чувствовать.

1. **Готовьтесь, готовьтесь, готовьтесь!**

Чем лучше Вы будете знать тему, тем большим знатоком темы и ауди­тории Вы будете себя считать.

1. **Сделайте «успокаивающие» записки.**

Используйте тот формат, который удобен. Запишите свою «хорео­графию», чтобы напомнить себе, когда сделать паузу, когда подчеркнуть что-то важное, когда обратиться к аудиовизуальным средствам и т.д.

1. **Представьте свой успех.**

За две недели до своего выступления каждый вечер перед сном пред­ставляйте картину своего успеха: аудиторию, взрывающуюся аплодисмен­тами после каждого Вашего слова, уверенную улыбку на своем лице, себя, убежденно говорящего.

1. **Используйте аудиовизуальные средства, чтобы снять с себя часть напряжения.**
2. **Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь!**

Потренируйтесь три или четыре раза до своего выступления, делайте это, пока Вы не будете удовлетворены своей речью. Ни в коем случае не тренируйтесь в день своего выступления!

1. **Заранее ознакомьтесь с аудиторией, в которой Вам предстоит выступить.**  
   Это самое лучшее место для того, чтобы попрактиковаться в произнесении своей речи.
2. **Расслабьтесь, отдохните и избегайте любого возбуждения.**

Как можно лучше отдохните ночью перед выступлением; ограничьтесь в употреблении кофе.

1. **Делайте вступление и заключение своевременно.**
2. **По возможности обеспечьте нормальную температуру, хорошее освещение и соответствующую вентиляцию.**

Дремлющая аудитория расстроит Ваши планы на успех.

1. **Оденьтесь так, чтобы Ваш костюм способствовал успеху.**

Наденьте то, что Вам очень идет.

1. **Расходуйте энергию до выступления.**

Сделайте что-нибудь энергичное прямо перед тем, как отправиться на выступление. Постарайтесь прогуляться или подняться по ступенькам.

1. **Установите визуальный контакт с несколькими дружелюбными лицами.**

Защитите себя взглядами людей, которых Вы знаете или тех, кто невербально выражает свою поддержку.

1. **Говорите громко, чтобы разогнать тревогу.**Это поможет Вам освободиться от нервозности.
2. **Используйте свое остроумие, а не заготовленные шутки, которые могут и не сработать.**
3. **Постарайтесь не допускать ошибок.**

Не пугайтесь, если допустите их, большинство слушателей вряд ли даже обратят на них внимание. А чрезмерные извинения только ослабят Ваши позиции.

1. **Не держите себя слишком серьезно.**

Естественно, что Вы хотите произнести хорошую речь, но не преуве­личивайте значение своего выступления. Для других Ваше выступление не кажется выдающимся событием, как для Вас. Кроме того, если Вы бу­дете слишком заумным, то вряд ли Ваша аудитория запомнит, что Вы так долго говорили, как бы Вам этого не хотелось. Научитесь смеяться над своими промахами.

**КАК НАПИСАТЬ И ПРОЧИТАТЬ ПОДГОТОВЛЕННУЮ РЕЧЬ**

1. **Пишите так, как Вы говорите, а не как пишите.**
2. **Составьте каждый абзац из трех-пяти предложений.**

Если абзацы будут длиннее, Вы можете потерять то место, на котором остановились.

**3. При написании используйте чаще глаголы в активной форме, чем в пассивной.**

Активная форма глаголов является более мощной и решительной по сравнению с пассивной.

1. **Количество слов в предложении не должно превышать двадцати.**

Аудитории будет трудно поспевать за Вами, если предложения будут более длинными.

**5. При выступлении чаще используйте первое и второе лицо местоимений, а не третье.**

Большинство Ваших заявлений должны начинаться с: я, вы, мы, нам. Он, она, они и их – безличные местоимения, и они могут придать Вашей речи тон лекции.

**6. Напечатайте речь аккуратно и ясно.**

Печатайте через два интервала внутри текста и через три между абза­цами.

1. **Подчеркните те слова или фразы, которым необходимо придать особое зна­чение.**
2. **Напишите слово «ПАУЗА» рядом с теми пунктами, где нужно сделать дра­матическую паузу.**
3. **Оставьте справа и слева широкие поля.**

Сделайте пометки об использовании аудиовизуальных и других  
средств.

1. **Попрактикуйтесь в чтении речи.**

Вы должны научиться произносить ее при минимальном использовании написанного текста.

1. **Читайте так, как Вы говорите, а не так, как читаете.**

*Материал подготовлен специалистами*

*социально-педагогической и психологической службы*