

УДК 808.5
ББК 83.7
З-43

Редактор Н. Нарциссова

Зверева Н.

З-43 Вам слово! Выступление без волнения / Нина Зверева. — 2-е изд. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2016. — 186 с.

ISBN 978-5-9614-4468-1

Многие думают, что аплодисменты и благодарные улыбки слушателей достаются лишь артистам, профессиональным ораторам и тем, кому красноречие дано от природы. Но это не так! Умению владеть вниманием любой аудитории можно научиться. Нужно лишь знать несколько простых правил и следовать им.

Автор книги Нина Зверева — тележурналист, который имеет к тому же большой опыт тренерской работы с публичными персонами высокого уровня. Она формулирует свои правила так, что постигать тонкости ораторского искусства становится легко и интересно. Все ее рекомендации подкреплены занимательными историями и яркими примерами.

Книга адресована широкому кругу читателей и станет бесценным помощником для всех, кто хочет овладеть искусством публичных выступлений.

УДК 808.5
ББК 83.7

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

ISBN 978-5-9614-4468-1

© Зверева Н., 2012
© ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013

Содержание



Введение	7
ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ	9
Время на подготовку есть всегда, даже если его нет!	9
Главное — не начало, а финал и основная мысль	11
Анекдот или шутка всегда усиливает эффект	13
Вы должны знать о своих слушателях как можно больше	14
Необязательно залезать в Интернет, чтобы узнать то, что близко слушателям	16
Если сильно волнуетесь, запишите три основных тезиса	17
Ничего не приходит в голову? Покопайтесь в памяти	19
Рассчитайте время и порепетируйте — вы укладываетесь?	21
Когда слушатели могут стать участниками выступления	23
Старайтесь «зацепиться» за слова предыдущего оратора	26
Что делать, если волнение захлестывает	30
Как одеться: комфорт плюс уместность	33
Райдер — это не блажь, а инструмент подготовки хорошего выступления	39

Время настроиться	42
Ни один человек на свете не стал прекрасным оратором сразу и навсегда!	46
ВЫСТУПЛЕНИЕ	51
Сделайте комплимент аудитории, но не дежурный, а искренний	51
Надо найти возможность коротко, но ярко представить себя	55
Сообщите, о чем вы собираетесь рассказать и на какое время рассчитываете	57
С первой минуты втягивайте слушателей в суть своего сообщения	61
Если есть конкурс или игра, должен быть приз — хотя бы чупа-чупс!	63
Начните с интересной истории, но развязку оставьте «на десерт»	66
Признайтесь в том, что волнуетесь. Но сделать это можно только раз!	69
Не смотрите на часы, тем более тайно, в надежде, что аудитория не заметит	73
Сильное зрелище	75
Не втягивайтесь в ненужные диалоги со слушателями	79
Старайтесь посмотреть в глаза каждому слушателю	83
Уверенно — не значит громко	87
Каждый тезис лучше подкрепить примером или сравнением	91
Стоит слушателям отключиться — и вы потеряете их навсегда	97
Закон «триады»: пришел — увидел — победил!	101
Слайды — это интересные картинки, но не сам доклад	106
Шутки и афоризмы надо готовить заранее и записывать	112
Фишка — это самый яркий момент вашего выступления	114
Ищите гиперболы, метафоры и сравнения	118
Коллеги, друзья или господа?	127
Что лучше — сократить доклад или добавить пару минут?	131

Содержание	5
Используйте вопросительные предложения и держите паузу	133
Паузы уверенные и паузы растерянные — в чем разница?	136
Монотонность убавкивает слушателей!	138
Форс-мажор	141
Главная мысль может быть только одна	144
Активизация мышления	147
Хвала кого-то, имейте наготове аргументы	153
Дефекты речи — недостаток или достоинство?	157
Найдите правильную дистанцию	159
Смех в зале должен возникать именно тогда, когда вы этого хотите	162
Не теряйте самоиронию	163
Золотое правило оратора: не демонстрировать, а вызывать эмоции	167
Как вызвать энтузиазм и дух соревнования?	171
Рабочая обстановка и доверительная атмосфера	176
ПОСЛЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ	179
А что запомнили?	179
Простое правило	180
Уходя — уходи	180
Сохраняйте лицо	181
Телефон или имейл?	182
Проявляйте уважение	183
Разговоры по телефону — не здесь и не сейчас	183
Заключение	185