

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](mailto:lib@alpinabook.ru).*

ISBN 978-5-9614-4468-1

© Зверева Н., 2012

© ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013

# Содержание

=====

<b>Введение</b> .....	7
<b>ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ</b> .....	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
<b>ВЫСТУПЛЕНИЕ</b> .....	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
<b>ПОСЛЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ</b>	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
<b>Заключение</b>	185