Публичное выступление означает передачу информации небольшой или большой группе людей.

Основная цель публичных выступлений - развлекать, информировать или влиять на заинтересованную группу слушателей.

Публичные выступления важны для каждого человека независимо от его профессии и образования. Хорошие навыки публичных выступлений помогают вселить уверенность в себе и мужество в человека. Навыки публичных выступлений помогают преодолеть страх на сцене, что характерно почти для каждого человека.

Публичные выступления - отличный способ донести информацию до большой группы людей за короткий промежуток времени.

Публичное выступление также является отличным способом мотивировать или вдохновлять людей.

Публичные выступления важны практически во всех аспектах жизни, например, в школе, на рабочем месте и в личной жизни. Поэтому правильные навыки публичных выступлений важны для достижения успеха в любой части вашей жизни.

Эта программа здесь, чтобы помочь вам овладеть навыками публичных выступлений.

Эта программа познакомит вас в достаточной степени с публичными выступлениями и важностью публичных выступлений для отдельных лиц. Вы получите глубокое понимание эволюции публичных выступлений. Вы также будете обучены тому, как преодолеть страх публичных выступлений с помощью этого учебного курса.

Эта программа увеличит ваши шансы получить желаемую работу. Если у вас уже есть работа, этот диплом поможет вам в развитии вашей карьеры.

**ТРЕНИНГ «Снятие «ораторской лихорадки» перед выступлением»**

**Цель:** Сформировать навыки структурного выравнивания речи и аргументированного воздействия на аудиторию, тем самым повысить показатель успеха

**Задачи:**

формирование навыков ведения деловых переговоров;

формирование умения слушать собеседника;

Овладение техниками внутреннего контроля перед выступлениями.

В результате участники:

1. Смогут:

• Структурно излагать мысли;

• четко и уверенно передавать основную мысль своей презентации;

• использовать инструменты невербального и паравербального общения для достижения успеха в публичных выступлениях;

• использовать техники для привлечения внимания и повышения интереса аудитории;

• Отвечать на вопросы аудитории, с места, чтобы ответ был ясным, интересным и компетентным;

• Управлять эмоциональной атмосферой в публичной речи.

• Делать презентацию яркой, интересной, понятной и убедительной

**Продолжительность тренинга: 20 часов.**

**В тренинге могут принимать участие лица, достигшие 18 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Методы** | **Результаты** |
| **Первый обучающий день, 5 часов** | | |
| *Введение в тренинг*  *Цели и тренировочная программа.*  *Знакомство участников тренировочного процесса.*  *Приоритеты и личные ожидания от обучения.*  *Цели и задачи публичных выступлений*  *Обсуждение сильных сторон и областей развития участников Знакомство с контрольными списками «Структура и убедительность» и «Ораторское искусство».* | *Выступление лектора о целях тренинга (30 минут)*  *Составляется список ожиданий (1 час)*  *Видеолекция (презентация успешных выступлений, 2 часа)*  *Лекция об ораторском искусстве (30 минут)*  *Упражнение 1. Громкое чтение.*  *Участникам даются короткие тексты, которые необходимо четко и с интонацией прочитать.(30 минут)*  *Упражнение 2.*  *Скороговорки.*  *Участникам даются на выбор скороговорки, которые необходимо без ошибок прочитать. Фиксируется скорость. (30 минут)* | *Участники озвучивают свои ожидания от тренинга;*  *Каждый участник проводит краткую презентацию и получает расширенную обратную связь от групп тренеров и контрольных списков, сосредотачивает внимание на работе с ростом ваших зон.* |
| **Второй обучающий день, 5 часов** | | |
| *Структура презентации – как быть*  *Алгоритм подготовки к презентации и анализ целевой*  *Аудитории. Формирование основ логики.* | *Мини-лекция (30 минут)*  *Упражнение 1.*  *Мозговой штурм в*  *группах «Анализ текста*  *публичного выступления». Цель – выявить недостатки и положительные стороны выступления для того, чтобы увидеть себя «со стороны» (1 час)*  *Групповая дискуссия (20 минут)*  *Анализ видеоролика (40 минут)*  *Упражнение 2. Анализ анализируются видео-выступления политиков.*  *Цель –оценка невербального поведения.*  *(1 час 30 минут)* | *Участники включаются в*  *самостоятельную работу с*  *материалом, понимают важность*  *структуры презентации и*  *основные трудности при*  *структурировании материала.*  *Участники изучают структурирование информации о технологии в соответствии с логическими требованиями, особенностями процесса восприятия информации.* |
| **Третий обучающий день, 5 часов** | | |
| *Преодоление волнения и подготовка к выступлению*  *Работа с волнением в публичном выступлении*  *Техники управления состоянием (дыхательные упражнения, использование*  *воображения)*  *Техника «Доброжелательность»*  *Техника «Проектирование позитивного будущего»* | *Лекция о эмоциональном состоянии (1 час)*  *Краткий мозговой штурм*  *в группах «Методы саморегуляции» (30 минут)*  *Мини-лекция о техниках (30 минут)*  *Упражнение 1.*  *«Дыхание». Участнику дают текст, который нужно прочитать с паузами, с целью избежания волнения (30 минут)*  *Упражнение 2*  *Апробация дыхательной техники «Пузырь» ( 30 минут)*  *Участники вдыхают воздух и представляют, как воздух наполняет их. Упражнение направлено на расслабление.*  *Упражнение3.*  *«Жмурка»*  *Участники сильно зажмуривают и расслабляют глаза. упражнение направлено на концентрацию внимания ( 10 минут)*  *Упражнение 4.*  *«Дыхалка».*  *Дыхание через чередование ноздрей. Упражнение направлено на расслабление. ( 20 минут)*  *Упражнение 5.*  *Торговый представитель»*  *Командное упражнение – игра. Направлена на формирование навыков делового общения и выстраивание стратегии поведения. (1 час)* | *Участники структурируют уже*  *имеющиеся знания по теме*  *«Саморегуляция в процессе*  *выступления».*  *Участники пробуют*  *использовать несколько техник*  *работы с волнением и*  *выбирают оптимальные*  *методы саморегуляции.* |
| **Четвертый обучающий день, 5 часов** | | |
| *Завершение тренинга*  *Эмоционально-психологическое состояние*  *Разработка плана индивидуального развития.*  *Правила формирования плана развития после*  *тренинга* | *Мини-лекция (30 минут)*  *Видеоанализ*  *выступлений участников ( 3 часа)*  *Индивидуальная работа*  *участников «Выводы и*  *планы по развитию» ( 1 час)*  *Круг обратной связи от*  *Участников (30 минут)* | *Участники резюмируют полученный на тренинге материал*  *Участники получают повторную обратную связь о своем выступлении*  *Участники сверяют свои ожидания и результаты и*  *формируют план в формате:*  *a) Что я перестану делать.*  *b) Что я буду делать по-другому.*  *c) Что я начну делать.* |

Список литературы

Вачков И. «Основы технологии группового тренинга. Психотехники». Изд-во «Ось-89»,2000

Кларин М.В. «Корпоративный тренинг от А до Я». М., «Дело»,2000

**Карта анализа конспекта тренингового занятия**

**Сведения о разработчике: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(**Ф.И.О)

**Тема занятия:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Анализ проводил:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии и показатели оценки | К-во баллов |
| **1. Представленность всех структурных компонентов конспекта занятия и их полнота** | |
| 1.1 Характеристика тренинга: и название, характеристика группы, длительность, место проведения, цель, перечень заданий. | 1 |
| 1.2 Характеристика структурных частей (содержание работы) во вводной части | 1 |
| 1.3 Характеристика структурных частей (содержание работы) в основной части | 1 |
| 1.4 Характеристика структурных частей (содержание работы) в заключительной части | 1 |
| **Всего:** | 4 |
| **2. Степень и качество разработки содержания занятия** | |
| 2.1 Определение названия тренинга: отражение содержания тренинга, краткость. | 1 |
| 2.2 Постановка целей и задач: конкретность, диагностичность, грамотность формулировок, полнота задач и их соответствие цели. | 1 |
| 2.3 Оптимальность выбора методов: обеспечение групповой динамики, достижение задач тренинга. | 1 |
| 2.4 Комплектование заданий, упражнений (в разных участях занятия): оптимальность количества, соответствие содержания цели и задачам занятия. | 1 |
| 2.5 Четкость, достаточность, лаконичность инструкции к заданиям. | 1 |
| 2.6 Оптимальность количества и содержания в определении вопросов для анализа и рефлексии (в заданиях и при подведении итогов). | 1 |
| **Всего:** | 6 |
| **3. Степень и качество характеристики условий для проведения занятия:** |  |
| Организация пространства: оптимальность предложенных условий и полнота их характеристики. | 1 |
| Материал и оборудование: целесообразность, полнота характеристики, оптимальность предложенного способа предъявления. | 1 |
| **Всего:** | 2 |
| **4. Соблюдение требований к оформлению.** | 1 |
| **Общая оценка** | 12 |

*Примечание:* оцените каждый пункт и впишите в графе к-во баллов (в представленной таблеце указана минимальная-максимальная оценка). Вам следует вписать свою оценку.

*2 балла –* показатель представлен полнотью, 1 балла – показатель представлен частично, 0 баллов – показатель представлен крайне слабо.

**Выводы и рекомендации.** В тренинговой программе следует более конкретно излагать достижения по итогам прослушивания программы.