**Секреты успешного выступления на публике.**

Выступить хотя бы один раз на публике с докладом, рефератом или сообщением доводится каждому из нас. Какие моменты важно учитывать, чтобы выступление было успешным?

Прежде всего, важно **знать тему своего выступления.**  Недостаток знаний может заставить вас нервничать и чувствовать неуверенность во время выступления, что очень быстро поймет ваша публика. Ключом к успеху является предварительная подготовка. Потратьте время на планирование речи, чтобы она казалась естественной, логичной, имела четкую структуру. Учить наизусть свое выступление необязательно, но запомнить то, о чем вы хотите рассказать, будет большим подспорьем для того, чтобы казаться увереннее и осведомленнее в теме выступления. Если ваше выступление достаточно большое, то имеет смысл поделить его на смысловые части и запомнить эти части.

**Придерживайтесь простоты.** Необходимо, чтобы аудитория без труда следила за ходом вашей речи и продолжала ее помнить после окончания вашего выступления. Поэтому она должна не только содержать образные сопоставления и поразительные факты, но также быть достаточно простой и приближенной к сути. Можно использовать короткие и содержательные цитаты. Очень многие знаменитые люди говорили что-нибудь забавное или насыщенные смыслом в достаточно коротких фразах. Вы можете попробовать воспользоваться заранее заготовленным высказыванием кого-либо из них. Например, Франклин Д. Рузвельт говорил: "Будь искренним и кратким, а после выступления сразу садись на место".

**Тренируйте тело.** Несмотря на то, что выступление на публике не является участием в соревновании по бегу, вам необходимо позаботиться о том, чтобы ваше тело хорошо вас слушалось. Это подразумевает гораздо большее, чем просто воздержание от перетаптывания с ноги на ногу во время выступления. Сюда также относится правильное дыхание.Говорите от диафрагмы. Это поможет вам звучать четко и громко, чтобы публика могла вас слышать без излишних усилий и крика вашей стороны. Для тренировки встаньте прямо и положите руку себе на живот. Вдохните и выдохните. На вдохе сосчитайте до пяти, а затем до десяти на выдохе. Вы почувствуете, что живот начал расслабляться. Вам необходимо научиться дышать и говорить в таком расслабленном состоянии.Модулируйте собственный тон голоса. Определите высоту своего голоса. Она слишком высокая? Слишком низкая? Расслабленное состояние, выбранная комфортная поза (стоя) и правильное дыхание помогут вам подобрать для выступления более удобный и приятный тон голоса.Варьируйте тон голоса во время произнесения речи. Публика заснет в течение 10 секунд, если вы будете монотонно говорить.

**Тренируйте темп голоса.**  Постарайтесь говорить медленнее, чем при обычном разговоре. Обязательно делайте паузы между различными идеями, чтобы публика могла понять и осмыслить сказанное вами.Исключите из речи мычание и слова-паразиты, такие как "э…". Эти слова обычны для простых разговоров, но при использовании их во время выступления на публике они создают впечатление, что вы не знаете того, о чем говорите.

**Практикуйте выступление.** Это крайне важно, если вы хотите хорошо выступать на публике. Вам необходимо потренироваться выступить с речью несколько раз, чтобы начать комфортно себя ощущать во время выступления. Это аналогично разнашиванию обуви. Когда вы надеваете новую пару обуви в первые несколько раз, вы получаете мозоли, но вскоре уже начинаете ощущать себя комфортно в хорошо посаженной по ноге обуви. Можно посетить то место, где будете выступать и попрактиковаться там, что позволит вам стать существенно увереннее при выступлении. Если есть возможность, снимите репетицию своего выступления на видео, так вы можете посмотреть на себя со стороны и откорректировать свое поведение.

**Справьтесь с волнением.** Практически каждый человек начинает немного нервничать перед тем, как ему предстоит предстать перед людьми для выступления с речью. Существуют некоторые специальные методы, помогающие нам справиться с волнением.[http://ru.wikihow.com/%D1%83%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE-%D0%B2%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B5 - \_note-7](http://ru.wikihow.com/%D1%83%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE-%D0%B2%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B5#_note-7)

* *Перед тем как предстать перед публикой и начать говорить, несколько раз сожмите и разожмите кулаки, чтобы справиться со скачком адреналина. Сделайте три глубоких и медленных вдоха. Это очистит вашу дыхательную систему, и вы будете готовы правильно дышать во время произнесения речи.*
* *Встаньте прямо в уверенную, но расслаблено позу, поставив ноги на ширине плеч. Это заверит мозг в вашей уверенности, и вам будет легче произносить речь.*

При выступлении имеет смы**сл установить контакт с аудиторией:** улыбайтесь людям, когда они входят в помещение (если вы присутствуете там), или улыбайтесь тогда, когда сами предстанете перед публикой. Это создаст у людей впечатление о вашей уверенности и разрядит атмосферу, как для вас, так и для них.

**Привлеките аудиторию.**  Посмотрите на публику. Разделите помещение в уме на секции и попеременно устанавливайте зрительный контакт с одним человеком из каждой секции.Во время произнесения речи задавайте публике вопросы. Вы можете открывать каждую отдельную часть своего выступления вопросами, на которые люди должны постараться ответить, прежде чем вы поделитесь с ними своей информацией. Это заставит их почувствовать себя частью вашего выступления.

**Правильно завершите речь.** Люди хорошо запоминают начало и конец выступления, они редко помнят то, что было в середине. Поэтому вам необходимо позаботиться о том, чтобы заключение вашей речи было запоминающимся.

***Можно выделить также следующие принципы эффективного публичного выступления:***

1. ***Неожиданность.***Используйте в речи неожиданную и неизвестную информацию.
2. ***«Провокация»***На некоторое время вызовите у слушателей несогласие с изложенной информацией, чтобы подготовить их к конструктивным выводам для уточнения мысли и более четкого определения собственной позиции.
3. ***Гипербола.*** Не бойтесь прибегать к преувеличению, чтобы заострить внимание аудитории.Не забудьте однако,позже уже без преувеличения четко излагать свою позицию по затронутой проблеме.
4. ***Сопоставление всех» за» и « против».***В качестве обзора ознакомьте слушателей со всеми аргументами и историей вопроса. После сопоставления всех аргументов найдите правильное решение проблемы, используя: «Однако на самом деле…»
5. ***Апелляция к авторитету.***Для подтверждения правильности собственных мыслей ссылайтесь на авторитетное мнение.
6. ***Сопереживание.*** Не упускайте подробности важной для аудитории темы, заставляя слушателя сопереживать.
7. ***Юмор.*** Не «засушивайте» свою речь. Приводите смешные, парадоксальные примеры.