Во время подготовки выступления

Составьте не просто текст своего выступления, но и его план, который будете знать наизусть, и в случае если надо сократить выступление или вы забыли текст, вы сможете быстро перейти к следующему пункту, а не разыскивать в тексте то, о чѐм ещѐ можно сказать.

Выделите самые важные моменты и разместите их в начале или конце своего доклада. Размещая важную информацию в середине выступления, вы рискуете, что публика еѐ не запомнит и все выступление будет производить впечатление разрозненного, неинформативного.

Не читайте, а рассказывайте с опорой на текст. Это придаст вашему докладу живость. Доведите свою речь до осознанного автоматизма, а не до бессознательного заучивания и бездумного воспроизведения.

Не перегружайте речь терминами и математическими данными – они плохо воспринимаются на слух, но их можно разместить на демонстрационных слайдах.

Не бойтесь что-либо забыть, бойтесь сообщить об этом публике. Если и сообщаете, то делайте это непринужденно, а не извиняясь, не заостряйте на этом внимание аудитории.

Помните об интонировании. Монотонность даже интереснейший текст может превратить в скучнейшее выступление.

Распространенная ошибка публичных докладчиков – желание сказать как можно больше за как можно более короткое время. Спокойная и размеренная речь с паузами, акцентами на значимом гораздо выигрышнее, чем беглая однообразная речь, смысл которой усваивается публикой обрывочно или не усваивается вовсе.

Запишите ваше выступление на видео, неоднократно и критично пересмотрите его так, как если бы вы оценивали доклад своего подчиненного, и дайте самому себе методические рекомендации по содержанию доклада, его подаче, голосу и интонированию, позе и жестам.

Перед днём выступления

Как можно лучше ОТДОХНИТЕ, отвлекитесь от подготовки материалов к конкурсу, уделите внимание физическим нагрузкам, желательно на свежем воздухе. Это не только обогатит кислородом ваш организм, но и поможет сбросить накопившийся в результате затяжного стресса адреналин, переключить внимание, справиться с волнением и страхами.

Ложитесь СПАТЬ ВОВРЕМЯ. Не стоит изнашивать организм ночными бдениями над не доведенным до совершенства докладом или презентацией. Изможденный человек не сможет качественно представить даже самое гениальное сообщение и уж тем более не сможет правильно реагировать в предложенных организаторами условиях. Перед сном мысленно представьте процесс вашего выступления – как вы одеты, какое у вас настроение, как вы встаете и идете на сцену, как выступаете, как внимательно и увлеченно слушают вас члены жюри и публика, какие вопросы задают, как вы садитесь на свое место или уходите за кулисы. Очень важно представлять позитивную картину своего выступления очень подробно, во всех деталях, буквально срежиссировать его.

Определите для себя, что УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ – лишь средство для получения ОПЫТА. У опыта нет знака «+» или «-», а значит, нет поражения, нет первого и последнего места в вашей собственной работе над собой.

Не преувеличивайте значимость внешней оценки. Вы осознано пришли на соревнование, где будут победившие и проигравшие, но в деле самосовершенствования вы в выигрыше независимо от внешнего результата. Без вызова самому себе нет стимула для внутреннего роста. Будьте благодарны себе в прошлом за совершенные некогда ошибки – без них не было бы вас настоящего.

Многим конкурсантам помогает искусственное моделирование состояния, близкого к конкурсному. Попробуйте выступить перед членами семьи и друзьями, заинтересовать их. Члены семьи – наиболее сложная аудитория, ведь они знают вас за пределами вашей профессиональной роли, а воспринимают в роли матери/отца, жены/мужа, дочери/сына. Если вам удастся в ходе своего выступления переключить их восприятие, заинтересовать, увлечь, вы с легкостью заинтересуете публику, уже готовую воспринимать вас в роли профессионала. Прислушайтесь к замечаниям и вопросам ваших семейных «критиков», учтите, насколько это возможно, их пожелания.

Перед непосредственно самим выступлением

Одной из самых распространѐнных причин волнения является внушенная извне мысль о возможном провале, которая успешно прорастает на почве вашей собственной неуверенности в себе. К тому же конкурсанты склонны бояться и переживать вместе. Им кажется, что легче справиться с волнением, если рассказать о нѐм коллеге-конкурсанту, и вот уже в ожидании выхода на сцену конкурсанты оживленно делятся переживаниями, поддерживая опасения и укрепляя страхи друг друга. Наиболее продуктивная стратегия в таком случае – ПРИТВОРИТЬСЯ СПОКОЙНЫМ, даже если не испытываешь спокойствия. Изображая спокойного человека, уверенного в своих силах, вы незаметно для самого себя переведѐте из внешнего во внутренний план это ценное ощущение.

Многим конкурсантам помогают приѐмы психодрамы. К примеру, перед выходом на сцену представить себя гениальным оратором или великим педагогом, буквально почувствовать себя тем, кем вы когда-то восхищались или на кого хотели быть похожим, выбирая свою профессию. Выйти в его образе к публике и жюри, от его имени говорить и отвечать на вопросы. Разумеется, не стоит пытаться подражать выбранной личности во всѐм, используйте только сильные и положительные черты личности, которые некогда покорили и вас.

Можно использовать приѐмы телесно-ориентированной психотерапии. Определите, в какой части тела живѐт ваш страх. Какой он (форма, цвет, температура)? Мысленно опишите его, затем определите «оружие», которым его можно победить. Часто в качестве исцеляющего средства люди

представляют приятное тепло, которое как бы растворяет в себе сгусток страха, или солнечный свет, который его нейтрализует. Очень важно, формируяобраз, прочувствовать его в собственном теле, а для этого необходимо уединиться, удобно расположиться, закрыть глаза, постараться расслабиться.

Во время выступления

Постоянно удерживайте зрительный контакт с аудиторией. Помните, что жюри для вас только один из зрителей. Постарайтесь наладить психологический контакт с залом (классом). Лучше настроить себя так, будто бы вы, в первую очередь, сами себе хотите рассказать что-то интересное, одновременно ознакомив с этим и всех присутствующих.

Если вы чувствуете, что страх начинает сковывать, произносите свою речь утрированно громко и чѐтко, концентрируйтесь на чѐткости и отточенности звуков. **Чѐткость и громкость свидетельствуют о вашей уверенности в себе.** Соответственно, работает и обратная связь: громкость и чѐткость вашей речи вызывают у вас уверенность в себе.

«Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!» Улыбка поможет не только расположить к вам зрителей, но и снять напряжение. Попробуйте бояться – улыбаясь. Если чувствуете наплыв страха – улыбайтесь, в первую очередь себе. И помните: люди улыбаются на одном языке.

ПОМНИТЕ:

так, как работаете в профессии ВЫ, не сможет работать никто другой.

У кого-то может быть больше опыта, кто-то лучше знает предмет, каждый обладает своими преимуществами, но никто не обладает ВАШИМИ преимуществами! ВЫ уникальны как человек и уникальны как профессионал! А значит, ВАМ есть что показать и чему научить окружающих!

ДЕРЗАЙТЕ!

Составитель: Ахметова Светлана Аглямовна, психологи психологической поддержки XXVI конкурса профессионального мастерства «Педагог года города Нижневартовска – 2021»

XXVI КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА «ПЕДАГОГ ГОДА ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА – 2021»

ИСКУССТВО ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ