

Тренинг Игоря Рейника «Публичные выступления. Просто о сложном»

Введение

Данный тренинг направлен на развитие навыков ораторского искусства, полезных при проведении презентаций, собраний, докладов, вдохновляющих речей и других типах выступлений. Акценты в обучении расставлены, прежде всего, вокруг цели публичного выступления и инструментария, который позволяет достичь ее наиболее эффективно.

Цель обучения

Развить навыки эффективных публичных выступлений.

Ожидаемые результаты участников тренинга

- Смогут полностью подготовить и провести свое публичное выступление – от постановки цели до его анализа.
- Научатся избавляться от страхов, связанных с публичными выступлениями.
- Освоят способы эффективной самонастройки на выступление.
- Улучшат артикуляцию, громкость и тембр голоса.
- Изучат применение разнообразных режимов речи.
- Научатся эффективно использовать в выступлении позу, мимику и жестикуляцию.
- Научатся грамотно отвечать на вопросы аудитории.

В программе тренинга

Раскрепощение – фундамент успешного выступления.

- Способы работы со страхом – от уменьшения до избавления.
- Снятие зажимов с лица и тела.
- Обретение уверенности в себе.
- Самонастройка.

Слышит ли Вас аудитория? Громкость и артикуляция.

- Постановка ораторского дыхания.
- Раскрытие свободного звучания.
- Увеличение громкости голоса.
- Улучшение артикуляции.
- Использование громкости для расстановки акцентов в выступлении.

Использование тембра Вашего голоса.

- Развитие интонационного диапазона голоса.
- Использование тембра для эмоциональной окраски выступления.

Режимы речи.

- Понятие режимов речи и области их применения.
- Уверенный режим.
- Сердечный режим.
- Управленческий режим.
- Интимный режим.

Подготовка выступления.

- Управление смыслом выступления.
- Постановка цели.
- Выбор темы.
- Сбор информации.
- Структура выступления.
- Техническая подготовка.
- Методы эффективного запоминания выступления.
- Анализ выступления.
- Приемы для облегчения подготовки выступления.

Язык тела. Что видят Ваши слушатели.

- Поза оратора.
- Правила эффективной жестикуляции.
- Использование мимики.

- Отработка приемов жестикуляции.
- Создание собственных жестов.

Ответы на вопросы аудитории.

- Подготовка к вопросам от аудитории.
- Время для вопросов в программе выступления.
- Сложные вопросы.
- Вопросы, ответ на которые неизвестен.

Методы проведения

Тренинг проводится с использованием упражнений, речевых и голосовых тренингов, интерактивных лекций, обсуждений, индивидуальных заданий, публичных выступлений и видеозаписи.

Формат тренинга

- Два дня: с 10:00 до 18:00.
- Ежедневно два кофе-брейка: по 15-20 минут.
- Ежедневно обеденный перерыв: 60 минут.

Дополнительно

Тренинг ведёт Игорь Рейник - бизнес-тренер, практик с опытом публичных выступлений, проведения обучения по ораторскому искусству и тренерской работы более 8 лет.

Автор методики по избавлению от любых страхов, в том числе от страхов публичных выступлений. Автор книги «Жизнь без страха».