



## Чек Лист: Как работать с ВОЛНЕНИЕМ, выступая перед любой аудиторией

Волнение перед слушателями, зрителями - нормальное явление. Мои способы взаимодействия с волнением помогут вам освоиться перед публикой в первые минуты выступления. Вы создадите атмосферу доброжелательности и начнете завоевывать доверие слушателей. Просто. Доступно. Если захотите еще больше ключей к работе с Волнением - приходите по ссылке на телеграмм канал "Свободный голос".  
[https://t.me/joinchat/AAAAAET9VnISl\\_wSpakj-w](https://t.me/joinchat/AAAAAET9VnISl_wSpakj-w) или в группу в Фейсбуке <https://www.facebook.com/breathingSOund> Там много полезной информации о природе нашего голоса и работе по его развитию. Это доступно каждому. Легко, быстро, эффективно.

### Подготовка к выступлению. Настрой.

- 1. ВЫ - ЭКСПЕРТ по теме своего выступления. Внушите себе это! и говорите о том, что вас искренне интересует.  
*Если вас пригласили выступить, значит, хотят услышать ваше мнение. Говорите о том, что вас искренне интересует или волнует по данной теме. Вне зависимости от того, насколько вы волнуетесь! Важен ваш настрой.*
- Приготовьте план выступления и ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ.  
*Создайте логичную последовательность. Запомните ее, или запишите. Не пишите подробный конспект, а выделите 4-5 пунктов плана, тезисов и стройте ваше выступление в этой последовательности. Если вы ведете презентацию - запоминание становится легче.*

### В начале выступления.

- 3. Для начала, в 1-2 фразах объедините людей в аудитории и себя

единым информационным поводом. Общностью ситуации, в которой вы все находитесь. Создайте общее поле для совместной игры!

*Пробки, транспорт, погода, ситуация в мире, тема общей конференции, -все, что создаст общее поле общения и снимет барьер между спикером и слушателями.*

4. Сделайте искренний комплимент аудитории или организаторам.

*Проведите ниточки доверия от себя к слушателям, объедините ваши интересы. Для этого перед выступлением попробуйте почувствовать аудиторию, какая атмосфера царит. Что особенно волнует слушателей. На что они реагируют особенно эмоционально. Будьте внимательны и Учтите это при начале своего выступления.*

5.Начинайте - не начиная! Это важный пункт поможет вашему спокойствию и преодолению ступора в момент начала выступления

*В тот момент, когда вам надо приступить к собственно теме выступления - все мысли разлетаются, и волнение наступает с особой силой. Есть Спасительная фраза: Давайте, пока мы еще не начали ..... (и что то спросите, скажете, или что то обговорите с аудиторией). Такую фразу надо тоже продумать заранее. Зачем? Этот способ позволит обмануть собственный мозг, и сделать некий мостик для начала неформального общения - и с него легче перейти на главную тему вашего выступления.*

## **БОНУС.**

6.Ситуации во время выступления бывают разные. Смелей обыгрывайте ситуации, когда сильные помехи заметны всем!

*Если происходит мешающая вам или зрителям ситуация - не бойтесь заметить и обыграть ее. Сделайте это легко и быстро: обговорите произошедшее и двигайтесь дальше по теме. Этим вы покажете аудитории вашу свободу владения ситуацией и избежите неловкости от общего неудобства.*

7. Важно! Эта Работа с аудиторией в начале выступления - занимает 3 фразы.

*1. Объединение всех. 2. Комплимент 3. Начинать - не начиная. В условиях тайминга на это может уйти не больше 20- 30 секунд.*

Эти небольшие советы - часть интереснейшей работы по приучению волнения и привлечения его себе на службу. Всех заинтересованных в тонкой работе над собой я приглашаю подписаться на наш канал "СВОБОДНЫЙ ГОЛОС" в Телеграмме, где будут публиковаться полезные материалы и ссылки на занятия, вебинары и тренинги. Подписывайтесь и живите в ладу с собой, собственным голосом и своим волнением! [https://t.me/joinchat/AAAAAET9VnISl\\_wSpakj-w](https://t.me/joinchat/AAAAAET9VnISl_wSpakj-w)

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?