



## Чек-лист ТОП 10 ошибок публичных выступлений и в повседневной речи

Хочешь овладеть мастерством ораторского искусства? Отлично! Но для начала, тебе нужно знать самые распространённые ошибки и стараться их избегать.

### 1. Монотонная речь.

*Это безусловно лидер ошибок. Такая речь вводит в тоску или нагоняет сон и усталость. Публику нужно держать в тонусе. Нужно менять интонацию, громкость речи, необходимо публику вовлекать в выступление, просить их ответить на ваши вопросы и всячески стимулировать в них активность.*

### 2. Быстрая, суетливая речь.

*Человек быстро прибежал, быстро что-то от тараторил и убежал. Что сказал, не понятно, но мозг после такого просто опухает. Если вы говорите слишком быстро, старайтесь свою речь намеренно замедлять. Обязательно делайте логические и смысловые паузы.*

### 3. Речь без пауз.

*Этот пункт вытекает из предыдущего. Вашим слушателям нужны паузы, чтобы переваривать информацию и осмыслить вашу речь. К тому же внимание слушателей имеет границы и им нужна пауза, чтобы передохнуть.*

### 4. ААА, УУУ, ЭЭЭ

*Если вы забыли что хотели сказать, лучше помолчать или плавно и красиво выйти из неловкой ситуации. Чем блеять как баран перебирая и издавая все гласные звуки. Это подпортит ваш авторитет и испортит все впечатление от вашего выступления.*

### 5. Слова паразиты.

*Прочно вошли в речь каждого человека. Но если вы выступаете публично или у вас деловая встреча, то использование таких слов не пойдут вам на пользу.*

*Прорепетируйте свою речь или выступление, отслеживайте какими словами – паразитами*

*вы пользуетесь и старайтесь их заменять и убирать из своего лексикона.*

## 6. Ложь.

*Ни в коем случае не врете своим собеседникам и слушателям. Врать очень не красиво и плохо. Ваш обман может раскрыться и вы потеряете уважение окружающих и ваша репутация будет испорчена на долгие годы. Всегда будьте искренними и честными с людьми.*

## 7. Агрессия.

*Во время публичного выступления вам задали неудобный вопрос? Как реагировать? Ни в коем случае не грубите и не дерзите, это испортит впечатление о Вас. Старайтесь негатив перевести в смех и юмор. От любого вопроса можно отшутиться, или плавно съехать.*

## 8. Отсутствие юмора.

*Смех, это язык, понятный всем. Обязательно шутите, это разрядит обстановку, ваши собеседники расположатся к вам и проникнутся симпатией и доверием. К тому же, чувство юмора является показателем высокого интеллекта. Вы можете заранее подготовить пару шуточек перед своим выступлением или встречей.*

## 9. Жесты.

*Жестикулировать во время речи и выступления нужно. Но жестикуляция должна быть логичной. Крутить руками как ветряной мельницей не стоит, метаясь все время по сцене. Но и без жестов и телодвижений никак нельзя. Обязательно тренируйте и репетируйте свои жесты перед зеркалом.*

## 10. Не подготовленность к выступлению.

*Ох уж эта русская «на авось». Ни в коем случае не пренебрегайте важным этапом в выступлении, а именно подготовкой. Пропишите свою речь, составьте план выступления, прорепетируйте ее несколько раз. Попросите знакомых послушать вашу речь, чтобы получить конструктивную критику.*

Постарайтесь избежать всех эти ошибки, чтобы ваша речь стала еще лучше, а ваше выступление было запоминающим.

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

как это убрать?