

1

Успіх – це я

Коли ви думаєте про успіх, з великою ймовірністю він до вас прийде. Уявіть свій виступ у найбільш вигідному для вас світі. Уявляйте, як спокійне і зважено звучить кожне Ваше слово, яке слухатиме кожен слухач.

2

Репетиція – ось запорука успіху

Безпосередньо перед публічним виступом, проведіть генеральну репетицію. Дуже добре, якщо Вам вдасться зробити це в тій аудиторії, де Вам належить виступати. Навіть якщо це відбудеться і вдома, репетиція принесе позитивний результат. Варто заздалегідь продумати темп мови, вираз обличчя, жестикуляцію.

3

А я знаю, що відповісти!

Переконайтеся, що вільно володієте матеріалом свого виступу. Напишіть докладний план виступу. Варто передбачити ймовірні запитання і продумати на них відповіді.

4

Друже, ти мене зрозумів?

Використовуйте метод коротких фраз. Між змістовими частинами доповіді робіть інтонаційні паузи. Дайте свою промову почитати кільком друзям. Поставте їм запитання, щоб дізнатися, чи зрозуміли вони що-небудь з того, що прочитали. Перевірте, чи взяли вони що-небудь корисне з вашої промови.

5

Вся справа в диханні

Глибоке ритмічне дихання допомагає впоратись із хвилюванням. Безпосередньо перед виступом спробуйте рахувати на чотири рахунки і відповідно дихати: на чотири рахунки вдих і на стільки ж видих.

6

Посміхайтесь слухачам

Посмішка зніме напругу та на підсвідомому рівні викличе розташування аудиторії по відношенню до вас.

7

Гумор – не зайвий

Якщо виступ «приправлено» невеликою часткою гумору або яскравою цитатою, то це викликає більший інтерес у публіки. Тому заздалегідь продумайте цей момент. Знайдіть цікаві матеріали по вашій темі, додайте їх в промову. Там де потрібно глибоко замислитися, зробіть паузу приблизно на 2 секунди.

8

Зберігайте зоровий контакт

Якщо ви відчуваєте себе ніяково, дивлячись людям в очі, дивіться трохи вище голів. Ви також можете спробувати дивитися на кожну людину по черзі. Це простіше, ніж дивитися на всю аудиторію в цілому.

**ПСИХОЛОГІЯ
ЖИТТЄВОГО
УСПІХУ**

