

Тренинг «Ораторское мастерство»

Аннотация

Тренинг о том, как выступать ярко, живо, увлекательно. Как устанавливать контакт со слушателями и удерживать их внимание. Как справляться с волнением и выступать более уверенно. Как грамотно аргументировать и убеждать слушателей. Изучаем около 30 элементов ораторского мастерства.

Аудитория

Все, кому приходится выступать публично.

В результате тренинга вы:

- Будете выступать более ярко, живо, увлекательно.
- Станете легче справляться с волнением (будете выглядеть уверенно на сцене).
- Сможете удерживать внимание слушателей, в том числе и в случае трудной аудитории.
- Научитесь грамотно аргументировать и убеждать.
- Проработаете присущие именно вам ошибки в публичных выступлениях.
- Изучите более 30 элементов, из которых складывается ораторское мастерство.

По формату это максимально практичный тренинг:

- 20% – теория: лекции и демонстрации от тренеров.
- 70% – практика: выступления перед всей группой, в парах, тройках, малых группах.
- 10% – рефлексия: обсуждение результатов, ответы на вопросы.

Продолжительность тренинга

- 16 часов (два дня с 10:00 до 18:00 с перерывом на обед и двумя кофе-брейками).
-

**Программа тренинга
День 1-й**

Темы	Содержание блока
Обратная связь высокого качества	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Как грамотно давать друг другу обратную связь в течение тренинга. Как эффективно работать в минигруппах. Как учиться, слушая выступления других.
Упражнение «Самопрезентация» (знакомство)	Практика: <ul style="list-style-type: none"> • Самопрезентации участников (иногда отрабатываем презентацию компании или товара/услуги). • Тренировка умения давать качественную обратную связь по базовым ораторским параметрам.
Постановка на публике. Базовое положение рук	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Как стоять, куда девать руки: разбор удачных и неудачных основных поз оратора и базовых положений рук. Практика: <ul style="list-style-type: none"> • Запоминаем телом основную позу оратора. Пробуем разные базовые положения рук и находим оптимальное.
Базовые ораторские параметры	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Базовые ораторские параметры: эмоциональность, громкость, темп, четкость/дикция, слова-паразиты, паузы).
Структура «3 части / 3 аргумента»	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Продвижение тезиса с помощью трех аргументов. Донесение идеи с помощью трехчастной структуры. Как разделять аргументы. Как встраивать примеры для эмоционального усиления аргументов. Практика: <ul style="list-style-type: none"> • Выступления по структуре 3 части / 3 аргумента.
Контакт глазами	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Как грамотно смотреть в зал, усиливая контакт со слушателями с помощью взгляда. Практика: <ul style="list-style-type: none"> • Отрабатываем умение устанавливать и поддерживать хороший контакт глазами со слушателями.
Работа с жестами	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Как жестиковать, чтобы ваши жесты усиливали ваши слова. Каких жестов стоит избегать. Практика: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на отработку коммуникационных жестов.
Невербальное воздействие на слушателей (метасообщение)	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Как язык тела влияет на успех или неудачу выступления. Умение контролировать то, что говорят тело, мимика, интонации. Метасообщение о себе, услуге, слушателях... Практика: <ul style="list-style-type: none"> • Тренируем навык выдавать нужные метасообщения. Расшифровывать метасообщения других ораторов.
Цепляющие приемы	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Как удерживать внимание слушателей, чтобы они не отвлекались. Как привлечь внимание к выступлению. Практика: <ul style="list-style-type: none"> • Выступления с использованием цепляющих приемов.
Уверенность в себе (работа с волнением)	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Приемы для снятия волнения. Контроль эмоционального состояния. Уверенность в себе. Практика: <ul style="list-style-type: none"> • Сохранение спокойного состояния в стрессовых условиях.

День 2-й

Тема	Содержание блока
Словесная импровизация	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как избежать неловкой паузы-зависания, если сбились, забыли или вам задали сложный вопрос. Как с помощью импровизации плавно перейти от одной темы к другой. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тренируем умение перейти с текущей темы к теме, нужной оратору, с помощью импровизации.
Эмоциональность (энтузиазм, энергетика речи)	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как выступать не серо-скучно, а ярко, живо, интересно. Что помогает взбодрить засыпающую аудиторию, вернуть ее интерес, добавить живости вашему выступлению. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выступления в жанре «вдохновляющая речь», «призыв».
Трудная аудитория	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как реагировать на слушателей, которые отвлекаются и мешают ходу презентации. Как вернуть их внимание. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тренируемся: сохранять свое состояние, удерживать внимание дружелюбной части группы, возвращать внимание отвлекающихся слушателей.
Убеждающее выступление с видеосъемкой (игра «Дебаты»)	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Законы построения убеждающего выступления. Как грамотно построить аргументацию. Как убеждать слушателей в правильности вашей позиции. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выступления в дебатах. Обратная связь на выступления. <p>*** В этом упражнении суммируются все навыки, которые изучались на тренинге. Видеосъемка выявляет дальнейшие направления развития себя как оратора.</p>
Завершение	<ul style="list-style-type: none"> • Сбор обратной связи по семинару. • Вручение сертификатов. Завершающие мотивационные речи. • Ответы тренера на вопросы участников.