



## 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

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

**Программа тренинга****День 1-й**

Темы	Содержание блока
<b>Обратная связь высокого качества</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как грамотно давать друг другу обратную связь в течение тренинга. Как эффективно работать в минигруппах. Как учиться слушая выступления других.</li> </ul>
<b>Базовые ораторские параметры</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовые ораторские параметры: эмоциональность, громкость, темп, четкость/дикция, слова-паразиты, паузы).</li> </ul>
<b>Упр. «Самопрезентация» (знакомство)</b>	Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самопрезентации участников (иногда отрабатываем презентацию компании или товара/услуги).</li> <li>• Тренировка умения давать качественную обратную связь по базовым ораторским параметрам.</li> </ul>
<b>Постановка на публике. Базовое положение рук.</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как стоять, куда девать руки: разбор удачных и неудачных основных поз оратора и базовых положений рук.</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Запоминаем телом основную позу оратора. Пробуем разные базовые положения рук и находим оптимальное.</li> </ul>
<b>Структура «3 части / 3 аргумента».</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продвижение тезиса с помощью трех аргументов. Донесение идеи с помощью трехчастной структуры. Как разделять аргументы. Как встраивать примеры, для эмоционального усиления аргументов.</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выступления по структуре 3 части/3 аргумента.</li> </ul>
<b>Уверенность в себе (работа с волнением)</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы для снятия волнения. Контроль эмоционального состояния. Уверенность в себе.</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение спокойного состояние, в стрессовых условиях.</li> </ul>
<b>Цепляющие приемы</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как удерживать внимание слушателей, чтобы они не отвлекались. Как привлечь внимание к выступлению.</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выступления с использованием цепляющих приемов.</li> </ul>
<b>Контакт глазами</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как грамотно смотреть в зал, усиливая контакт со слушателями с помощью взгляда.</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отрабатываем умение устанавливать и поддерживать хороший контакт глазами со слушателями.</li> </ul>
<b>Эмоциональность (энтузиазм, энергетика речи)</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как выступать не серо-скучно, а ярко, живо, интересно. Что помогает взбодрить засыпающую аудиторию, вернуть ее интерес, добавить живости Вашему выступлению.</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выступления в жанре вдохновляющая речь, призыв.</li> </ul>



## День 2-й

Тема	Содержание блока
<b>Работа с жестами</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как жестиковать, чтобы Ваши жесты усиливали Ваши слова. Каких жестов стоит избегать.</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на отработку «коммуникационных» жестов.</li> </ul>
<b>Словесная импровизация</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как избежать неловкой паузы-зависания, если сбились, забыли или Вам задали сложный вопрос. Как с помощью импровизации плавно перейти от одной темы к другой.</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренируем умение перейти с текущей темы, к теме, нужной оратору, с помощью импровизации.</li> </ul>
<b>Невербальное воздействие на слушателей (метасообщение)</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как язык тела влияет на успех или неудачу выступления. Умение контролировать то, что говорит тело, мимика, интонации. Метасообщение о себе, услуге, слушателях...</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренируем навык выдавать нужные метасообщения. Расшифровывать метасообщения других ораторов.</li> </ul>
<b>Убеждающее выступление</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Законы построения убеждающего выступления. Как грамотно построить аргументацию. Как убедить слушателей в правильности Вашей позиции.</li> </ul>
<b>Игра «Дебаты» с видеосъемкой</b>	Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выступления в дебатах. Обратная связь на выступления.</li> </ul> ***В этом упражнении суммируются все навыки, которые изучались на тренинге. Видеосъемка выявляет дальнейшие направления развития себя как оратора.
<b>Трудная аудитория</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как реагировать на слушателей, которые отвлекаются и мешают ходу презентации. Как вернуть их внимание.</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренируемся: сохранять свое состояние, удерживать внимание дружелюбной части группы, возвращать внимание отвлекающихся слушателей.</li> </ul>
<b>Парная работа</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как грамотно выступать в паре. Преимущества парной работы. Приемы для передачи хода.</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренируем умение работать в паре.</li> </ul>
<b>Мотивационные речи</b>	Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выступления в жанре вдохновляющая речь, призыв.</li> </ul>
<b>Завершение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбор обратной связи по семинару.</li> <li>• Вручение сертификатов.</li> </ul>

\*\*\*Программа тренинга может незначительно меняться по усмотрению тренеров.