

Домашнее задание к теме «Подготовка к выступлению»

1. Дыхательные упражнения: от 4 до 8 повторов.

- ✓ «Зевок». Вытянули лицо, плавный, но короткий вдох через нос, задержка, выдох «ОООО», без голоса.
- ✓ «Сброс», вдох, «Сброс», *до головокружения не доводить!*
- ✓ «Теплый выдох»: Сброс, вдох, греем ладонь теплым выдохом, сброс.
- ✓ Фиксированный форсированный выдох: Сброс, вдох, 1ФФ, сброс.
- ✓ Фиксированный форсированный выдох: Сброс, вдох, 3ФФ, сброс.

2. Голосовые упражнения

- Без голоса, звучат только согласные: Опыт, капот, котик, оптик
- Нараспев произносим междометие «Угу»
- Тянем звуки

МММММММ, ННННННННН, ЛЛЛЛЛЛЛЛЛ

3. Тянем соноры м н л

- О любви не меня ли вы, милый, молили
И в туманы лиманов манили меня?
На мели мы лениво налимов ловили,
И меняли налива вы мне на линия.
- Вы малину мыли ли? Мыли, но не мылили.
- Милая Лилия мяла лимоны и малину
- МнИлли мнЭлли мнАлли мнОлли мнУлли мнЫлли
- На меду медовик, да мне не до медовика

Отрепетируйте перед зеркалом, потом с доброжелательной аудиторией (друзья, семья, коллеги) фразы:

Скажите, пожалуйста, в чем же, собственно, состоит ваш вопрос?"

"Я вовсе не исключаю, что кто-то из собравшихся лучше меня осведомлен об этой проблеме. Было бы очень неплохо, если бы этот человек ответил на ваш вопрос"

Здесь не место для конфронтации или выяснения отношений.
Продолжим.

Я предлагаю вам встретиться с вами позже и обсудить проблему.

Я вижу, мое высказывание вызвало у вас раздражение. Позвольте мне в связи с этим более подробно остановиться на моей точке зрения".

«Мне представляется, что вы располагаете неполной информацией. Перед тем, как я вам отвечу, позвольте мне сначала изложить основные факты».

Подумайте, и напишите:

Выступающий потерял нить рассуждения и замолчал в полной растерянности. Что вы сделали бы на его месте?

Вы случайно оговорились. Как следует поступать в этом случае?

Вы по ходу изложения вдруг понимаете, что забыли осветить какой-то важный вопрос. Что Вы будете делать?

Во время вашего выступления внезапно отказывает микрофон. Каковы будут ваши действия?

Слушатели во время выступления начинают разговаривать. Что вы предпримете?

Рекомендуемая литература

- Гевин Кеннеди «Договориться можно обо всем!»
- Михаил Литвак «Психологическое айкидо»
- Голованова И.И. Методика публичного выступления: Учебное пособие

Вопросы можно присылать через WhatsApp или Телеграм

79166427858 Плисковская Оксана Вячеславовна