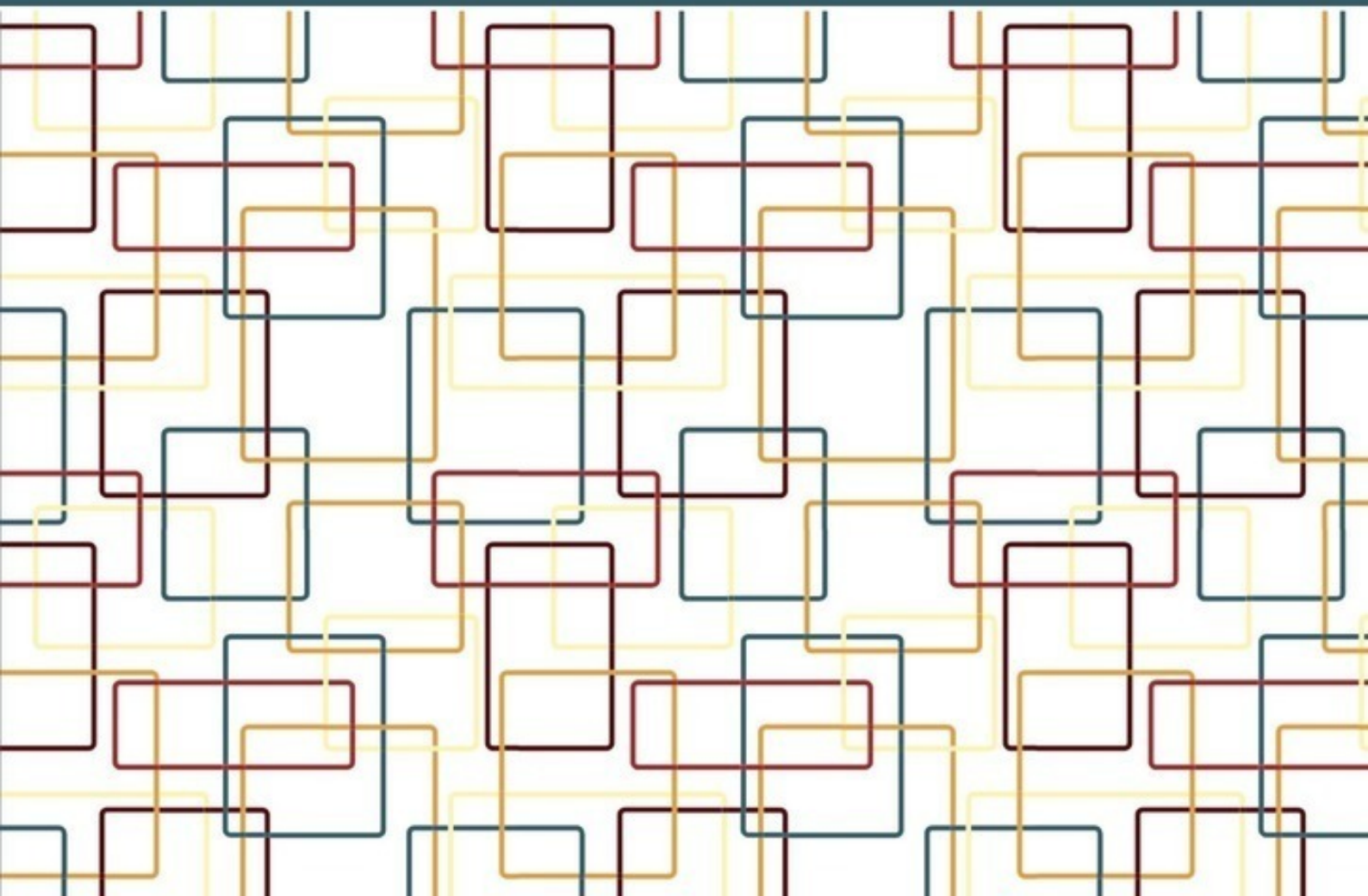
Андрей Афонин

Публичные выступления. Просто!



Андрей Афонин

Публичные выступления. Просто!

«Издательские решения»

Афонин А.

Публичные выступления. Просто! / А. Афонин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502043-7

Книга простым и доступным языком рассказывает о том, как выступать публично. Помимо конкретных рекомендаций вы найдете практические задания, которые помогут развить навык публичных выступлений.

ISBN 978-5-00-502043-7

© Афонин А.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Внутренняя настройка 7
Прежде всего задайтесь вопросом «Зачем?» 7
Концентрируйтесь на людях, а не на себе 8
Осознайте, что вы уже умеете выступать публично 9
Готовьтесь к выступлениям 10
Выступайте в ресурсном состоянии 11
Стремитесь к идеалу, но не думайте, что вы будете идеальными 12
Самый лучший стиль выступления – ваш 13
Волнение – это нормально 14
Подготовка к выступлению 15
А нужно ли выступление? 15
Определите цель выступления 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Публичные выступления. Просто!

Андрей Афонин

© Андрей Афонин, 2019

ISBN 978-5-0050-2043-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Если вам нужно донести свою идею до одного человека и более, то это уже можно назвать публичным выступлением. Получается, что публичные выступления происходят в нашей жизни постоянно: начиная со школьной скамьи и заканчивая тостами на чьем-то юбилее. К сожалению, в школах и институтах, за большим исключением, этому полезному навыку не учат. Вот и получается, что человек профессионал своего дела, хороший собеседник, интересная личность, а как доходит до того, что нужно выступить, сразу впадает в ступор. В такие моменты становится обидно. Задумайтесь, сколько в данный момент проходит скучных презентаций, сколько людей на них спит и попросту теряет драгоценное время. Сколько идей так и не будет реализовано из-за того, что автор не смог их донести нужным образом…

А теперь давайте о хорошем: публичные выступления – это вполне конкретный навык, который можно натренировать. Главная цель этой книги – дать советы, в каком направлении двигаться, чтобы развить умение выступать. Книга основана на моем опыте, наблюдении за другими ораторами, а также рекомендациях экспертов по публичным выступлениям.

Книга не претендует на звание лучшей книги по публичным выступлениям, это всего лишь одна из ступенек в развитии этого навыка. В книгу я постарался включить максимум полезных материалов и минимум воды. Поэтому вы вряд ли найдете в ней длинные предисловия и остросюжетные истории. Зато вы найдете конкретные шаги, которые помогут улучшить навык публичных выступлений. Кроме того, книга содержит практические задания. Причем задания будут как в виде конкретных рекомендаций, так и в виде вопросов самому себе.

Книга называется «Публичные выступления. Просто!». И если это будет единственной мыслью (что публичные выступления – это просто), которую вы вынесете в результате прочтения, я буду очень рад. Публичные выступления доступны всем, главное, как и в любом деле, практика и нужный настрой.

Итак, давайте начнем…

Внутренняя настройка

Прежде всего задайтесь вопросом «Зачем?»

Наблюдая не очень впечатляющие выступления, можно заметить, что ораторы сами зачастую не осознают, что и зачем они делают. В данном совете «Зачем?» – это нечто большее, чем цель выступления, это ваша миссия, ради которой вы в принципе выступаете. Зная свою миссию, любые задачи выполнить намного легче. Вспомните большинство корпоративных презентаций или презентаций, которые студенты делают в институте. Почему они такие скучные – потому что спикеры не понимают, зачем они выступают.

Практика

1. Посмотрите видео «Simon Sinek: How great leaders inspire action» («Саймон Синек: Как выдающиеся лидеры вдохновляют действовать») на сайте ted.com и ответьте на вопрос: «Как я могу применить описанные идеи в публичных выступлениях?»

2. Ответьте на вопросы:
– Зачем я выступаю?
– Почему для меня это важно?
– Ради кого/чего я выступаю?
– Что мое выступление создает для аудитории/организации/города/страны/мира?

3. Введите «chiken chiken chiken» в поиске на сайте youtube.com. Первым отобразится видео, которое показывает, как выглядят презентации, когда в них нет смысла.

Концентрируйтесь на людях, а не на себе

Ведь именно для них, а не для себя, я надеюсь, вы планируете выступать. Когда оратор концентрируется на аудитории, она отвечает взаимностью и позитивно реагирует. Выступайте, чтобы создать ценность для слушателей, а не получить что-то взамен. Делайте это бескорыстно.

Практика

Ответьте на вопрос:

– Каким образом я могу создать максимальную ценность для своих слушателей?

Осознайте, что вы уже умеете выступать публично

Если вы хоть раз кому-то что-нибудь рассказывали, то вы уже выступали публично. Очень часто люди говорят, что у них нет опыта, – это не так. Осознайте, что у вас уже есть такой опыт: могу поспорить, что в детстве вы хотя бы раз рассказывали стихотворение или пели песню. Одно понимание этого факта поможет выступать более эффективно.

Практика

Вспомните свою жизнь. Запишите все ситуации, когда вы выступали публично.

Готовьтесь к выступлениям

Давайте вспомним экзамены в институте. Когда студент обычно волнуется? Правильно, когда прогуливал весь семестр и ничего не выучил. А вот когда он знает ответы на большинство вопросов, беспокойства меньше. Так же и в публичных выступлениях: подготовка служит хорошей опорой для оратора.

Практика

Ответьте на вопросы:

– Как мне нужно подготовиться, чтобы провести выступление наилучшим образом?

– Как мне нужно подготовиться, чтобы добиться цели выступления?

Выступайте в ресурсном состоянии

Состояние влияет на наше поведение. Например, когда человек в хорошем или плохом настроении, он ведет себя по-разному. Жажда, голод, недостаток сна также влияют на наше состояние. Задумайтесь, а что влияет на ваше состояние? Для этого обязательно выполните практическое задание.

Практика

Запишите минимум 10 действий, которые «выключают» ваше ресурсное состояние, и 10 действий, которые «включают» его. Например, переедание «выключает» ресурсное состояние, пробежка с утра «включает» ресурсное состояние.

Стремитесь к идеалу, но не думайте, что вы будете идеальными

Выкладывайтесь полностью, чтобы выступление прошло на отлично. Но помните, что мы не идеальны, поэтому спокойно относитесь к возможным шероховатостям. Более того, для большинства повседневных задач достаточно базовых навыков оратора. Не обязательно быть топ-спикером, умеющим выступать на десятитысячные аудитории, чтобы рассказать коллегам о новом продукте. Как сказал один из экспертов по личностному росту: «Чтобы что-то сделать хорошо, сначала это нужно сделать».

Практика

Вспомните то, что у вас получается хорошо. Сравните текущий уровень мастерства с тем уровнем, который был в начале пути. Насколько они отличаются?

Самый лучший стиль выступления – ваш

Это не значит, что если вы привыкли грызть семечки во время выступлений, это нужно делать. Смысл в том, что естественность и искренность намного важнее выученных техник. Бездумно используя техники, можно превратиться в робота. Вместе с этим можно заимствовать приемы успешных ораторов. Однако здесь, как и везде, важна мера.

Практика

Проанализируйте свой нынешний стиль выступления. Выпишите свои сильные стороны и зоны развития. После напишите первые шаги по укреплению сильных сторон и работой над зонами развития.

Волнение – это нормально

Волнение дает энергию и показывает, что выступление для вас важно. Хуже волнения – безразличие. Волнение или страх в той или иной форме будут всегда, важно направлять эту энергию в нужное русло. Поэтому, как было сказано ранее, концентрируйтесь на том, как принести максимальную пользу аудитории.

Практика

Один из способов работы с волнением – ответить на вопрос «Что самое страшное может случиться?». Ответьте на этот вопрос, и вы поймете, что даже если в вас кинут тухлым помидором, это не будет концом света. По крайней мере, одежду можно будет привести в порядок в химчистке.

Подготовка к выступлению

А нужно ли выступление?

Публичное выступление – это способ коммуникации. А теперь ответьте на вопрос: «А является ли данный способ наилучшим в моей ситуации?» Можно, например, написать письмо или смс, позвонить, организовать вебинар, встретиться лично, оставить записку на столе… И может оказаться более эффективным отправить электронное письмо с подробными инструкциями, чем ждать, когда все смогут собраться в переговорной.

Практика

Подумайте о предстоящем публичном выступлении, определите его цель и подумайте, какими еще способами ее можно достигнуть.

Определите цель выступления

Целей может быть несколько. В большинстве случаев цель находится за рамками самого выступления и отвечает на вопрос «Что люди должны сделать?». Даже если цель – это передать информацию, то в результате мы хотим, чтобы люди не просто услышали информацию, а что-то с ней сделали. Цель должна быть краткая и лаконичная. Есть простой способ проверить вашу цель: объясните ее за 30 секунд своему другу или коллеге. Грамотно сформулированную цель можно без труда объяснить за это время.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.