

Тренинг «Ораторское мастерство»

Программа тренинга (день 1-й)

Темы	Содержание блока	время примерно
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. 	10 мин.
Базовые ораторские параметры	Теория: <ul style="list-style-type: none"> Базовые ораторские параметры: эмоциональность, громкость, темп, четкость/дикция, слова-паразиты, паузы). 	15 мин.
Упр. «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. 	30 мин.
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. 	1 час 10 мин
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. 	25 мин.
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. 	1 час 10 мин.
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 говорит тело, мимика, интонации. Метасообщение о себе, услуге, слушателях... Практика: <ul style="list-style-type: none"> Тренируем навык выдавать нужные метасообщения. Расшифровывать метасообщения других ораторов. 	1 час
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. 	1 час
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 состояние, в стрессовых условиях. 	40 мин.

2 кофе-брейка		30 мин.
Обед		1 час
		=8 ч.

День 2-й

Тема	Содержание блока	время примерно
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. 	30 мин.
Словесная импровизация	Теория: <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. Практика: <ul style="list-style-type: none"> Тренируем умение перейти с текущей темы, к теме, нужной оратору, с помощью импровизации. 	50 мин.
Трудная аудитория	Теория: <ul style="list-style-type: none"> Как реагировать на слушателей, которые отвлекаются и мешают ходу презентации. Как вернуть их внимание. Практика: <ul style="list-style-type: none"> Тренируемся: сохранять свое состояние, удерживать внимание дружелюбной части группы, возвращать внимание отвлекающихся слушателей. 	1 час 40 мин
Эмоциональность (энтузиазм, энергетика речи)	Теория: <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. Практика: <ul style="list-style-type: none"> Выступления в жанре вдохновляющая речь, призыв. 	40 мин.
Убеждающее выступление с видеосъемкой (игра «Дебаты»)	Теория: <ul style="list-style-type: none"> Законы построения убеждающего выступления. Как грамотно построить аргументацию. Как убедить слушателей в правильности Вашей позиции. Практика: <ul style="list-style-type: none"> Выступления в дебатах. Обратная связь на выступления. ***В этом упражнении суммируются все навыки, которые изучались на тренинге. Видеосъемка выявляет дальнейшие направления развития себя как оратора.	2 часа 20 мин
Завершение	<ul style="list-style-type: none"> Сбор обратной связи по семинару. Вручение сертификатов. Завершающие речи. 	30 мин.
2 кофе-брейка		30 мин.
Обед		1час
		=8ч.

Запасные упражнения (входят в расширенный трех-четырёхдневный формат тренинга)

- **Словесная импровизация.** Еще несколько упражнений на навык импровизации в речи.
- **Работа с голосом.** Голосовая разминка. Богатство интонаций, а не монотонность. Контроль громкости и темпа речи.
- **Произнесение тостов.** Стратегии создания тостов. Умение быстро создать тост под ситуацию.
- **Рассказывание историй (сторителлинг).** Как в свое выступление элегантно включить истории/метафоры. Как построить сюжет истории и ярко ее преподнести.
- **Чтение текста.** Как грамотно выступать, если Вы читаете текст с листа (сохраняя контакт со слушателями, не ускоряясь, импровизируя по ходу, «с чувством, с толком, с расстановкой».
- **Парная работа.** Как выступать в паре со вторым оратором, чтобы Ваше парное выступление

усиливало воздействие на слушателей. Как не мешать, а красиво передавать ход друг другу.

- **Трудные вопросы (возражения).** Стратегии ответов на типичные трудные/жесткие вопросы. Создание копилки ответов на наиболее часто встречаемые вопросы/возражения.