Государственное бюджетное учреждение Пермского края

**«Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи»**

618547 г. Соликамск, ул. Ст. Разина, 39

тел. (834253) 3-89-23

e-mail: solikamsk@cpmpk.ru

**Как публичное выступление помогает в повседневной жизни**  
📌За счет уверенности в себе нам легче достигать поставленных целей. Также, нам проще находить контакт с новыми людьми.  
  
Человек становится открытым миру и общению, и жизнь меняется лучшим образом.  
  
Чтобы выступление перед публикой прошло с восторгом, стоит придерживаться небольших советов:  
  
Публичное выступление предполагает практически полностью зрительный контакт и лишь 10% звукового. Поэтому не столь важно, что вы говорите важно, как вы преподносите информацию. Успех выступления будет зависеть от вашей энергии и настроя.  
  
Для того чтобы говорить спокойно и свободно стоит составить план выступления. У любого опытного оратора всегда под рукой есть план, на который всегда можно опереться.  
  
Стоит держаться раскованно и говорить громко, без дрожжи в голосе.  
  
Нужно расслабиться, любая аудитория чувствует напряжение.  
  
Обязательно используйте жестикуляцию, так как публике становится скучно смотреть на того, кто рассказывает доклад и при этом стоит как как столб.  
  
Улыбайтесь и будьте в хорошем настроении, используйте юмор, рассказывайте интересные и смешные истории из жизни.  
  
Не забывайте про интонацию, не стоит говорить монотонно, иногда делайте паузы.  
  
Наладьте обратную связь со зрителями, задавайте им различные вопросы.  
  
Следите за своим внешним видом, вы должны выглядеть опрятно и располагать к себе.  
  
Сохраняйте зрительный контакт с аудиторией. Если аудитория небольшая до 10 человек, то можно смотреть в глаза каждому по очереди. Если вы выступаете перед огромной аудиторией, мысленно разделите зал на зоны и последовательно глазами охватывайте все пространство.  
  
Главное не смотрите в пол и потолок.  
  
Чтобы публика аплодировала в конце вашего выступление, стоит следовать этим простым советам и может быть уверены в том, что ваше выступление обязательно будет услышано аудиторией.  
  
Навыки ораторского искусства очень сильно помогают в повседневной жизни, поскольку мы можем найти общий контакт с окружающими нас людьми и уверено завязать новые знакомства.  
  
Навыки общения придадут вам уверенности, и вы легко достигнете поставленных целей.  
  
В итоге вы станете общительным и привлекательным человеком для окружающих и увидите, что мир вам улыбнется.