

Упражнения на ораторское искусство

Упражнение на развитие ораторского искусства «Дебаты»

Цель: тренировка выступления перед группой, развитие навыка аргументации.

Ведущий задает тему выступления и вызывает двух участников. Они выступают по очереди на выбранную тему по 2 минуты. После выступления участник отвечает на вопросы слушателей. Его оппонент имеет право спрашивать первым.

Затем выступает его оппонент в таком же формате, тоже 2 минуты.

После двух выступлений слушатели голосуют за каждого из выступивших и выбирают победителя.

Каждой новой паре дается новая тема.

Упражнение для тренингов ораторского искусства «Связанные слова»

Цель: тренировка креативности в речи.

Ведущий заранее готовит несколько билетов (бумажек). На каждом написано одно слово (например, пингвин, шляпа, зонтик и т.д.). Участник тянет наугад два билета и составляет речь на 2 минуты, в которой обыгрывает эти слова. Нужно сделать логичное выступление.

После выступления слушатели дают обратную связь:

- Насколько выступление было логичным? Связанным? Красивым?
- Интересно, заметили ли эти 2 слова?
- Чтобы процесс шел живее, удобнее делать это упражнение в микрогруппах, например, по 6–7 участников. Так и времени понадобится меньше, и участники не устанут.

• Включенность группы будет ещё выше, если дать возможность им самим написать по 2–3 билета, затем положить их в общую корзинку (в каждой микрогруппе), и оттуда вытягивать.

Упражнение на развитие ораторского искусства «Собеседование»

Цель: тренировка аргументации и стрессоустойчивости.

Проведение упражнения:

Вызываем двух участников. Один проводит, другой – проходит собеседование. Цель переговоров – устройство на работу или увеличение зарплаты. Соискатель в данных переговорах должен использовать как можно больше аргументации, почему должны взять именно его (или почему действительно необходимо увеличить ему зарплату).

Затем подводим итоги:

- Удалось ли выполнить поставленную задачу?
- Что помогло/помешало?

Затем участники меняются ролями в этой же паре.

• Упражнение «Мой капитал»

• Это игра-вызов, игра-соревнование, в начале которой все участники тренинга обладают равным количеством ресурсов, а в конце игры участники оказываются с очень разными результатами. В процессе данного упражнения участники группы выстраиваются в четкий ранжир, при этом больше шансов на победу имеет тот, кто умеет смотреть на происходящее беспристрастно, объективно, верно оценивать других людей.

• Обычно, игра «Мой капитал» вызывает множество различных эмоций, и дает богатую пищу для размышлений. И никого не оставляет равнодушным – это уж точно!

Упражнение «Светофор»

Упражнение «Светофор» уникально, поскольку является авторской разработкой профессора психологии Н.И. Козлова.

Невероятное по своей эффективности упражнение, способное за какой-нибудь час совершить «революцию» в умах участников тренинга. Настоящая «жемчужина».

Многие люди не умеют ценить то, что в их жизни уже есть: материальные, духовные блага, отношения с близкими людьми. Если же неожиданным образом человек теряет то, что ранее у него было, то попадает в состояние эмоционального негатива. И чем сильнее по степени негатива событие, тем сложнее человеку удерживать свое позитивное отношение к людям в частности и к жизни вообще. С помощью этого инструмента тренер помогает участникам, не проходя ситуацию потери в жизни, произвести инвентаризацию своих ценностей, одновременно снижая для себя эмоциональную включенность в неприятную ситуацию.

«Эмоциональный светофор»

То, что с нами произошло: мелочь или нет? Просто «не повезло» или «ужасно»? Величина происшедшего, размер потери всегда определяется сравнением с чем-то другим. Мудрый человек, в отличие от человека-ребенка, знаком с настоящими потерями, и ими, как эталоном, умеет определять настоящую величину происшедшего.

Чтобы меньше задевали досадные мелочи, чтобы различать: «Это мелочь, а не что-то серьезное», полезно освоить упражнение (технику) «Эмоциональный светофор».

Заведите тетрадь, в которой нарисуйте четыре колонки: колонка «Фигня» и три колонки, названные «зеленый», «желтый» и «красный» по цветам светофора. В эти разные колонки вам предлагается записывать эмоционально значимые события вашей жизни. Какие, куда, зачем?

- Зеленая колонка – мелкие неприятности. Если впереди перекресток с зеленым цветом светофора, водители обычно все равно сбавляют скорость, хотя бы на всякий случай, но машина не останавливается. В метафоре жизни это неприятности, через которые вы проходите легко. Это разнообразные мелочи по жизни: Порвал джинсы, юбку, колготы. Сломал/потерял часы/мобильный телефон. Потерял/украли некоторую сумму денег. Да, растяпа, но жизнь на этом не кончается.

- Желтая колонка – средние неприятности. На желтый цвет водитель притормаживает и решает, проезжать или остановиться. В жизни это – неприятности, которые становятся поперек вашей жизни, начинают вам мешать, но вы преодолеть их можете. Например: Сломался компьютер – не вовремя и .фатально... Залили соседи. Денег с них не взять. Попал на всерьез крупную сумму денег, и последствия этого могут быть непредказуемые.

- Красная колонка – крупные неприятности. На красный цвет светофора водитель встает. В жизни это форс-мажор, от которого пусть на время, но ваша жизнь останавливается. Ваш конец света. Например: Разбил машину. Вмятку. Сгорела квартира. Ушел (умер) любимый человек. Конец света и т.д. Что еще – реши сам.

Да, думать об этом не хочется, но предлагается все ситуации этого красного цвета записывать так же подробно и тщательно, как и события желтого и зеленого цветов.

Что дает запись этих ситуаций? Любопытно, но сам вопрос о величине события/переживания уменьшает его статус. Продуманные, реальные переживания оказываются уже другими, более если не легкими, то разумными, нежели до составления этого документа. Это похоже на мистику, но это факт. Далее – постепенно, в связи с записью и просмотром этих событий в «Светофоре», меняется ваш взгляд на то, что раньше было для вас «неприятностями». Мелкие неприятности постепенно исчезают, переходят в разряд «фигни». Ну, солнце зашло. С солнцем лучше, но неприятностью это обычно люди не называют. Или – упала на тебя капля дождя. Вообще это может быть и неприятно, особенно если неожиданно на нос или за шиворот, но обычно это также люди к неприятностям не относят. С течением времени, по мере заполнения ведомости «Светофора», средние неприятности постепенно начинают видаться как мелкие. Потеря кошелька – раньше было событием, теперь быстро делаю выводы и живу дальше. Неприятность, но не событие. А еще далее – события из красного начинают переходить в цвет желтый... Итог: расстройства, страхи и беспокойство меняются на бережность.

Для многих людей очень полезно оценивать величину каждой неприятности в деньгах (вариант – во времени, необходимом для ликвидации неприятности, что также переводится в деньги). «Забыла дома мобильник! – это насколько страшно для тебя? Точнее – сколько часов или минут тебе нужно, чтобы за ним вернуться? А сколько стоит час твоей работы? Итого, цена этой «проблемы» – ...дцать рублей.

«Светофор»

С детства нас так воспитали, что большинство своей сознательной жизни мы ставим перед собой запреты, и не только перед собой. От наших запретов страдают также наши близкие люди, супруги, дети, друзья и др. Да, существуют вещи и дела, на которые нужно поставить такой запрет. Например, употребление наркотиков, алкоголя, курение, постоянная трата денег и т.д. Но в жизни часто так бывает, что на необходимые нам потребности мы налагаем табу. Иногда это случается бессознательно, и поэтому сильно усложняет нашу жизнь. Для снятия таких запретов существует отличное упражнение по цветотерапии, которое называется «Светофор». Если вы чувствуете, что слишком сильно ограничиваете свою жизнь или проявления своей личности, то это упражнение для вас.

Итак, прежде чем приступить к упражнению, примите удобную для вас позу и закройте глаза. Представьте, что перед вами находится большой красный круг. Он символизирует ваш запрет, барьер или комплекс. Посмотрите на него без страха и почувствуйте, какой сильной энергией обладает красный цвет. Позвольте энергии красного проникнуть в ваше тело, она придаст вам душевных сил и повысит активность. Когда вы почувствовали прилив жизненной энергии, представьте, что красный цвет постепенно преобразуется в желтый. Теперь перед вашими глазами стоит круг желтого цвета. Мы привыкли ассоциировать желтый цвет светофора с ожиданием, однако, он также символизирует свободу и независимость. Почувствуйте энергию желтого цвета, она поможет вам осознать, как вам будет хорошо, когда проблема покинет вас. Желтый цвет укрепит ваш интеллект и подскажет метод решения проблемы. Когда вы почувствуете уверенность в победе, позвольте желтому цвету трансформироваться в зеленый. Представьте большой зеленый круг. Этот цвет открывает перед вами дорогу, по которой вы пойдете самостоятельно. Почувствуйте энергию зеленого, которая наполняет вас спокойствием и уверенностью в будущем. Запомните это состояние и постепенно, поблагодарив все цвета, выходите из состояния медитации. При необходимости повторяйте упражнение.

• Упражнение «Найди любимую работу»

Хорошее целевое упражнение, позволяющее в короткие сроки помочь в решении одного из наиболее волнующих вопросов: «Как выбрать работу (дело, профессию), заниматься которой было бы не только прибыльно, но и приятно (интересно)?»

Простая технология поможет участникам тренинга поверить в то, что, во-первых, сочетание «любимая работа» очень даже возможно, во-вторых, произвести инвентаризацию своих желаний, умений и соотнести их с делами (профессиями), которые способны приносить прибыль.

Как найти любимое дело — 8 эффективных упражнений

Есть люди, у которых масса интересов, а есть те, у которых нет даже элементарного хобби. Но, так или иначе, у каждого человека есть дело, которое у него лучше всего получается и приносит максимум удовлетворения. Главное его найти.

Это совсем несложно. Только нужно быть готовыми, что на поиски может уйти не один день.

Упражнение № 1

Возьмите листок бумаги и напишите на нем 100 желаний. Например, «Я хочу путешествовать», «Я хочу рисовать» или «Я хочу научиться вкусно готовить» и т.д. Затем перечитайте написанное и выберите 10 самых заветных желаний. А среди этих 10 найдите 3, которые вам 100% хочется осуществить.

Полученная тройка лидеров – это именно те занятия, которые вам приносят наибольшее удовлетворение. Возможно, именно одно из них будет любимым.

Упражнение № 2

Благодаря этому упражнению вы быстро сможете понять, какое дело любимое. Представьте, что вам неожиданно досталось миллионное наследство. А теперь ответьте на следующие вопросы, записывая ответы.

1. Чем бы вы занимались в это случае?
2. От каких занятий с легкостью отказались бы?
3. От чего бы ни за что не отказались?

Те занятия, которые вы никогда не бросите, и являются вашими любимыми. Именно на них обратите пристальное внимание.

Упражнение № 3

Выбрать любимое дело поможет ваш ПК. Сейчас каждый человек проводит много времени, сидя перед компьютером, посещая различные сайты. Просмотрите историю своего браузера и проанализируйте тематику посещаемых вами ресурсов.

Например, вы заметили, что 60% просмотренной вами информации, касается машин, их ремонта, запчастей, тогда обратите внимание именно на это занятие. Может быть, вы сможете открыть СТО, которое будет пользоваться успехом.

Упражнение № 4

Человек состоит из сплошных вопросов. Ему свойственно быть неуверенным и сомневаться в чем-то. Тогда он с определенными вопросами обращается к родным, друзьям, коллегам и т.д. Но на самом деле мы сами знаем ответы на интересующие вопросы, а, сомневаясь, хотим, чтобы окружающие подтвердили наши предположения.

Старайтесь все ответы искать внутри себя. Для этого записывайте свои вопросы и самостоятельно ищите на них ответы. Очень скоро вы поймете, что вы можете, знаете и умеете намного больше, чем предполагаете.

Например, напишите вопрос «Как зарабатывать деньги, занимаясь любимым делом?». После этого постарайтесь найти ответ и тоже запишите его. На поиск истины может уйти не один день, но вы обязательно «докопаетесь» до сути.

Упражнение № 5

У каждого из нас может быть несколько любимых занятий, которыми нравится и хочется заниматься. Но важно понять, какое приносит наибольшее удовлетворение и доход. Это можно сделать методом перебора. То есть перебирайте идеи, отбрасывайте неинтересные, на ваш взгляд, и находите те, к которым лежит у вас душа.

Упражнение № 6

Все наши интересы уходят корнями в детство. Именно в этом возрасте родители стараются всячески развивать в ребенке способности, отправляя его на всевозможные кружки и секции. Задумайтесь, а что вам было интересно в раннем возрасте? Что давалось легче всего и приносило максимальное удовлетворение? Возможно, именно это занятие может повлиять на выбор любимого дела.

Упражнение № 7

Сконцентрируйтесь на выполнении задания, отключите мобильные телефоны, компьютер, телевизор и т.д. Оставайтесь в полной тишине. Теперь возьмите листок бумаги, ручку и попробуйте записать все, чем вы любите заниматься, самые яркие моменты в жизни и то, что приносит вам удовольствие.

Теперь оцените каждый пункт по 10-бальной шкале. Где 10 – это занятие, которое доставляет максимум удовольствия, а 1 – минимум положительных эмоций.

Просмотрите пункты, набравшие максимальное количество баллов. Возможно, среди них кроется занятие, которое может приносить доход и удовольствие.

Упражнение № 8

Ответить на вопрос «Как найти любимое дело?» поможет несложное упражнение. Расчертите таблицу с тремя столбцами. Первый озаглавьте так: «Что у меня лучше всего получается?». Сюда запишите, что вы лучше всего умеете делать. Второй подпишите так: «Что мне больше всего нравится делать?». Ответы на

этот вопрос найдите в первом столбце и перепишите во второй. Третий столбец имеет название «Лучшие умения из того, что нравится?», сюда перепишите пункты из второго столбца, которые отвечают на последний вопрос.

Третий столбец отображает все ваши дела, которые лучше всего получаются. Можно скомпоновать несколько пунктов и получить работу вашей мечты.

Например, вы любите общество, являетесь «душой компании», с легкостью заводите новые знакомства, а вместе с тем, обладаете талантом дизайнера. Вы можете организовать свадебное агентство, предлагая всем желающим провести и оформить их свадьбу, согласно пожеланиям жениха и невесты.

- **Упражнение «Продай свой недостаток»**

С большой степенью вероятности это упражнение можно назвать «беспронгрышным вариантом», поэтому оно отлично подходит не только опытным тренерам, но и начинающим.

Простое и эффективное упражнение, способное в короткий срок изменить отношение участников к своим недостаткам, поднять самооценку, повысить уверенность в себе и раскрыть для себя мир позитивного мышления.

Одно из лучших в своем роде.

Упражнение существенно повышает энергетику и вовлеченность группы, создает позитивную атмосферу и активизирует творческий потенциал участников.

Суть упражнения заключается в том, что участник учится находить позитивные стороны своего «недостатка», и описывать их такими словами, чтобы у других участников появилось желание приобрести это качество/черту характера. При этом важно оставаться честным, не придумывать лишнего, а только описывать реальные позитивные стороны продаваемого «недостатка».

Например, вам предлагается уникальная черта характера, которая позволит взвешенно и обстоятельно подходить к оценке любого вопроса, ситуации. Обладая этим качеством, вы сначала рассмотрите все варианты решений, сделаете оценку этих вариантов, и только тогда выберете наиболее подходящий. Ну, что берете? А, ведь, это продается «неуверенность».

После выполнения этого упражнения у участника меняется отношение к своим «недостаткам», становится гораздо проще воспринимать их как свои особенности, а то и как достоинства.

Ораторское искусство

Однотипные ошибки:

Недостаточно обширный словарный запас.

Слова-паразиты в лексиконе.

Сбивчивый темп речи, когда оратор волнуется.

Однообразная речь.

К популярным упражнениям для развития ораторского мастерства относятся:

- упражнения **напротив зеркала**;
- упражнения **с диктофоном**;
- самостоятельную подготовку выступления **с использованием заданных опорных точек**.

В первом случае можно самому наблюдать за собой во время речи или монолога. Нужно стараться избегать сутливых движений. Эффективно очень записать речь на видео – эффект упражнения будет как в упражнении с зеркалом, причем говорящий не будет постоянно отвлекаться на отражение в зеркале.

Упражнения с диктофоном позволяют понять темп речи, услышать заминки и употребление слов-паразитов. Во время речи мы не замечаем этого, а диктофон позволяет прослушать собственный монолог с точки зрения слушателя.

«Опорные точки» можно самостоятельно найти в интернете или книге. Зная «схему» монолога, составить речь легко. Однако со временем потребуются усложнение задачи и тренировки по импровизации.

- **Читайте вслух.** Чтобы научиться чувствовать то, о чем говоришь, пропитывать своими эмоциями каждое слово, каждый звук, обязательно нужно читать вслух стихотворения. Возьмите лирический сборник Вашего любимого поэта (так легче начать) и читайте, читайте, читайте! С разными интонациями, паузами, эмоциями, тембром. Одно и то же стихотворение обязательно нужно читать самому себе или публике в лицо, скажем, кошки прочитайте хотя бы десять раз каждый раз по-разному. Самое главное, прочувствовать слово и мысль, увидеть картину перед мысленным взором, попытаться понять, что ощущал поэт.

- **Проговаривайте скороговорки.** Можно и перед выступлением, хорошо успокаивают.

- Обязательно во время выступления **устанавливайте зрительный контакт с аудиторией**.

Путь к хорошему выступлению займет некоторое время, однако, результат того стоит – можно выступать на конференциях и собраниях перед незнакомыми людьми, общаться с коллегами и близкими без стеснения, волнения. Мгновенно формулируя мысли и умея добиваться нужной реакции на них.

Как я уже говорила ранее, если вы хотите развивать ораторское искусство, то нужно иметь большой словарный запас. Для его пополнения нужно читать много различной литературы: научную, художественную, бизнес книги, фантастику. Читайте не торопясь, старайтесь проанализировать каждую фразу. Смотрите, как она построена, с какой интонацией, какую эмоциональную нагрузку несет.

Обучение ораторскому мастерству важно в каждом возрасте, для молодых и для опытных специалистов, и при разнообразных видах деятельности. Время, которое уйдет на тренировки, принесет

дивиденды на протяжении будущих лет. Кроме того, даже умея выступать публично, стоит периодически расширять знания и способности в области риторики – это поможет в учебе, в профессии и в личных отношениях.

Ну, а теперь потренируемся на скороговорках и упражнении на умение задавать наводящие вопросы. Начнем со скороговорок.

- 1) Интервьюер интервента интервьюировал.
- 2) Жили были три китайца: Як, Як – цедрак, Як – цедрак – цедрак – цедрони. Жили были три китайки: Цыпа, Цыпа – дрыпа, Цыпа – дрипа – дрыпа – дрымпампони. Все они переженились: Як на Цыпе, Як – цедрак на Цыпе – дрыпе, Як – цедрак – цедрак – цедрони на Цыпе – дрыпе – дрымпампони. И у них родились дети: У Яка с Цыпой: Шах, у Як – цедрака с Цыпой – дрипой: Шай – шарах, у Як – цедрак – цедрак – цедрони с Цыпой – дрыпой – дрымпампони: Шах – Шарах – Шарах – Широни.
- 3) - Расскажите про покупки!
- Про какие про покупки?
- Про покупки, про покупки, про покупочки свои.
- 4) Скороговорун скороговорил скоровыговаривал, что всех скороговорок не перескороговоришь не перескоровыговариваешь, но заскороговошившись, vyskороговорил, что все скороговорки перескороговоришь, да не перескоровыговариваешь.
- 5) Банкиров ребрендили-ребрендили-ребрендили, да не выребрендировали.
- 6) В Каннах львы только ленивым венки не вили.
- 7) В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.
- 8) Деидеологизировали, деидеологизировали и додеидеологизировались.
- 9) Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
- 10) По шоссе Саша шел, Сашу на шоссе Саша нашел.
- 11) Течет речка, печет печка.
- 12) Щипцы да клещи – вот наши вещи.
- 13) Тщетно тщится щука ущемить леща.
- 14) Истерически разнервничавшегося конституционалиста Константина нашли акклиматизировавшимся в конституционном Константинополе.
- 15) Поезд мчится скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.
- 16) Говорил попугай попугаю:
- Я тебя попугай попугаю. – Ответает ему попугай:
- Попугай, попугай, попугай!
- 17) Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.
- 18) Разнервничавшегося конституционалиста (Пропроколокропенко) нашли акклиматизировавшимся в Константинополе.
- 19) Розововолосовенькая глазовыколупывательница с полувыломанными ножками.
- 20) Столы белодубовые, ГЛАДКОТЕСОВЫСТРУГАННЫЕ.
- 21) Кокосовары варят в скорококосоварках кокосовый сок.
- 22) Инцидент с интендантом, прецедент с претендентом, интрига с интриганом.
- 23) Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовал, да зарапортовался.
- 24) Работники предприятие приватизировали, приватизировали, да не выприватизировали.
- 25) Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень Бранденбурга.
- 26) Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.
- 27) Бессмысленно осмысливать смысл неосмысленными мыслями.
- 28) Их пестициды не перепестицидят наши по своей пестицидности.

Упражнение «Встречают по одежке».

Цель: развивать активное групповое общение, учиться внутренне анализировать свою социальную «маску».

Время проведения: 15 мин.

Описание упражнения:

Участники садятся в круг. Каждый получает карточку с надписью, например: «Я плохо слышу», «Я богатый», «Похвалите меня», «Решаю все проблемы», «Люблю подраться», «Дам денег», «Я все умею», «Пожалейте меня», «Я вас обманываю» и т.п. Карточки держат так, чтобы обладатель ее не видел надпись, в то время, как всем другим она видна. Участники активно общаются друг с другом в соответствии с тем, что написано на карточке. Общение с обладателем карточки строится в форме вопросов, просьб или утверждений завуалированно, косвенно, намеками, а не «в лоб». И при этом он должен догадаться, что именно (желательно дословно) написано на его карточке. На вопросы, просьбы, утверждения он, естественно, пока принимает информацию, не отвечает и никаких наводящих вопросов никому не задает.

Упражнение для улучшения дикции. Преодоление косности речевого аппарата

*Все голоса от природы несовершенны и требуют учения,
цель которого исправить недостатки и усовершенствовать голос.*

М.И. Глинка

Чем четче дикция оратора, вне зависимости от темпа речи, тем ярче звучит интонационный рисунок. Благодаря четкой дикции, слушатель услышит и поймет все, что хотел сказать оратор.

Произнесите без голоса глухие согласные, активно взрывая их:

п! пь! п! пь! п! пь! п! пь!..

т! ть! т! ть! т! ть! т! ть!..

к! кь! к! кь! к! кь! к! кь!

Данные согласные подготавливают правильное звучание следующих за ними гласных, т.к. согласные эти падают резко, как молот о наковальню. При этом они как бы выталкивают стоящие за ними звуки. Следующее упражнение для дикции произнесите с голосом:

пу! по! па! пэ! пи! пы! пя! пе! пё! пю!

ту! то! та! тэ! ти! ты! тя! те! тё! тю!

ку! ко! ка! кэ! ки! кы! кя! ке! кё! кю!

Далее включайте звонкие согласные:

бу! бо! ба! бэ! би! бы! бя! бе! бё! бю!

ду! до! да! дэ! ди! ды! дя! де! дё! дю!

гу! го! га! гэ! ги! гы! гя! ге! гё! гю!

ру! ро! ра! рэ! ри! ры! ря! ре! рё! рю!

ву! во! ва! вэ! ви! вы! вя! ве! вё! вю!

фу! фо! фа! фэ! фи! фы! фя! фе! фё! фю!

цу! цо! ца! цэ! ци! цы! ця! це! цё! цю!

чу! чо! ча! че! чи!

Следующее упражнение произнесите с голосом. Следите за активным произнесением конечных глухих согласных:

бу-бу-бу-бу-бупп!

бо-бо-бо-бо-бопп!

ба-ба-ба-ба-бапп!

бэ-бэ-бэ-бэ-бэпп!

би-би-би-би-бипп!

бы-бы-бы-бы-быпп!

Все слоги «бегут» к конечному «быпп». Слогосочетания заканчиваются хорошим взрывом на «п».

гу-гу-гу-гу-гукк!

го-го-го-го-гокк!

га-га-га-га-гакк!

гэ-гэ-гэ-гэ-гэкк!

ги-ги-ги-ги-гикк!

гы-гы-гы-гы-гыкк!

ду-ду-ду-ду-дутт!

до-до-до-до-дотт!

да-да-да-да-датт!

дэ-дэ-дэ-дэ-дэтт!

ди-ди-ди-ди-дитт!

ды-ды-ды-ды-дытт!

ву-ву-ву-ву-вуфф!

во-во-во-во-вофф!

ва-ва-ва-ва-вафф!

вэ-вэ-вэ-вэ-вэфф!

ви-ви-ви-ви-вифф!

вы-вы-вы-вы-выфф!

Конечные глухие согласные следует произносить активно. Следите за этим. Слоги как бы «бегут» к конечному. Прислушивайтесь к дикции, речи. Для развития подвижности языка присоединим согласный звук Р к П:

ПРА-ПРЯ, ПРО-ПРЁ, ПРУ-ПРЮ, ПРЭ-ПРЕ, ПРЫ-ПРИ

И так со всеми остальными согласными: **БРА-, ВРА-, ГРА- ...**

Сочетания **ЛРА-ЛРЯ, ЛРО-ЛРЁ, ЛРУ-ЛРЮ, ЛРЭ-ЛРЕ, ЛРЫ-ЛРИ** для многих бывают трудными, поэтому прорабатывать их надо дольше. При сочетании **Р** с шипящими **ЧРА, ШРА, ЖРА** язык на звуке **Р** должен отчетливо вибрировать. Полезно выговаривать и такие сочетания звуков:

ТАДИТА-ТАДИТЯ

ТАДИТО-ТАДИТЁ
ТАДИТУ-ТАДИТЮ
ТАДИТЭ-ТАДИТЕ
ТАДИТЫ-ТАДИТИ
ДАТИДА-ДАТИДЯ
ДАТИДО-ДАТИДЁ
ДАТИДУ-ДАТИДЮ
ДАТИДЭ-ДАТИДЕ
ДАТИДЫ-ДАТИДИ

ТЫТА-ТЫТЯ, ТЫТО-ТЫТЁ, ТЫТУ-ТЫТЮ, ТЫТЭ-ТЫТЕ, ТЫТЫ-ТЫТИ

Каждое сочетание произносите по шесть раз. Упражнения по этому образцу нужно делать со всеми согласными, постепенно ускоряя темп и добиваясь четкости и легкости движения языка. Затем тренируйте такие сочетания звуков:

РЛА-РЛЯ, РЛО-РЛЁ, РЛУ-РЛЮ, РЛЭ-РЛЕ, РЛИ-РЛЫ, МФА-МФЯ, МФО-МФЁ, МФУ-МФЮ, МФЭ-МФЕ, МФЫ-МФИ

Каждое сочетание – по 6 раз. Делая это упражнение, внимательно следите за активной артикуляцией верхней губы.

ДРДА-ДРДЯ, ДРДО-ДРДЁ, ДРДУ-ДРДЮ, ДРДЭ-ДРДЕ, ДРДЫ-ДРДИ

В этом упражнении **Р** можно заменить любым другим согласным звуком, который недостаточно чисто произносится. Например: **ДЛДА** и так далее. По образцу предыдущих упражнений тренируйтесь, присоединяя к одной гласной четыре согласных: **ДРДРА**. И здесь **Р** можно заменить другим нужным звуком. Пятую согласную к одной гласной следует присоединить в конце сочетания звуков: **БРБРАР**. Но и на последнем **Р** язык по-прежнему должен отчетливо вибрировать. **ЛБЛБАЛЬ** – язык на последнем **ЛБ** должен отрываться. **БТТТБА** – согласный звук **Т** снова используется для развития силы и упругости мышц языка. **БТТТБАБ**. В этом сочетании нужно следить, чтобы отчетливо слышались все три **Т** и последний согласный звук. Упражнение особенно полезно для тех, кто имеет привычку «глотать» концы слов. **ВЗВА-ВЗРА, ФСТРА-ФСТКА-ФКСТА**. Эти сочетания помогают выработать отчетливость в произношении слов, начинающихся с нескольких согласных, таких, например, как ввоз, взвод, встарь. К указанным упражнениям можно добавить любые трудные сочетания согласных, которые помогут преодолеть косность речевого аппарата.

Для чего оратору нужно развивать силу голоса?

***Сила голоса** — это его громкость, зависящая от активности работы органов дыхания и речи. Хороший оратор должен уметь варьировать силу голоса в зависимости от условий коммуникации. Поэтому одинаково необходимо умение говорить как громко, так и тихо.*

Умение изменять силу голоса – одно из важных его выразительных средств. Нужно научиться говорить громко, но не «крикливо», четко, постепенно изменяя силу голоса – от громкого произнесения к среднему и тихому, и наоборот.

Прочитайте стихотворение, меняя в зависимости от содержания, силу голоса с каждым куплетом. При работе с упражнением произносите одни строки почти без голоса, одной артикуляцией, другие – шепотом, третьи – голосом разговорной громкости, а четвертые – очень громко. Смысловое содержание каждого куплета соответствует рекомендуемому изменению силы голоса, что облегчает его правильную подачу.

Была тишина, тишина, тишина.

Вдруг грохотом грома сменилась она.

И вот уже дождик тихонько – ты слышишь? –

Закрапал, закрапал, закрапал по крыше.

Наверно, сейчас барабанить он станет.

Уже барабанит! Уже барабанит!

Скажи погромче слово «гром» –

Грохочет слово, словно гром!

Я сижу и слушаю, не дыша,

Шорох шуршащего камыша.

Камышинки шепчутся:

- Ши, ши, ши!

- Что вы тихо шепчете, камыши?

Разве так шушукаться хорошо?

А в ответ шуршание:

- Шо, шо, шо!

- С вами я шушукаться не хочу!

Я спою над речкой и спляшу,

Даже разрешения не спрошу!

Я спляшу у самого камыша!

Камышинки шепчутся:
- Ша, ша, ша...
Словно просят шепотом:
- Не пляши!..
До чего пугливые камыши!

Гром грохочет – бух! Трах!
Словно горы рушит.
Тишина в испуге – ах! –
Затыкает уши.

Лейся, лейся, дождик, дождик! Я хочу расти, расти!
Я не сахар! Я не коржик! Не боюсь я сырости!

Упражнение «Аквалангист». Упражнение на развитие грудного дыхания

Это упражнения рекомендуется для развития грудного дыхания и понижения голоса. Что особенно приятно, после пары месяцев выполнения данного упражнения, голос приобретает бархатный оттенок.

Рекомендации к выполнению упражнения:

Нужно стараться произносить слова, с которых начинается каждая новая строчка, как бы изнутри, из живота, на выдохе. (Ч-Я-С-М-И-И-В-А-И-Х-Н-Р-Ч-П).

Не трясите телом, свободно свисающие руки могут покачиваться из стороны в сторону, будто ветки березы на ветру.

Также, нельзя сажать голос на «горло».

Приступим, прочитайте стихотворение таким образом, чтобы понижение высоты голоса соответствовало содержанию высказывания:

**Чтоб овладеть грудным регистром,
Я становлюсь Аквалангистом,
Сейчас начну я опускаться.
Мой голос будет отражаться
И в резонаторе грудном,
И непременно в головном.**

(идет понижение)

**Все ниже опускаюсь, ниже,
А дно морское ближе, ближе.**

(грудной регистр)

**И вот уж в царстве я подводном,
Хоть опустился глубоко.
Но голосом грудным, свободным
Распоряжаюсь я легко.
Чтоб овладеть грудным регистром,
Полезно стать аквалангистом.**

Эффективное упражнение для прекрасного произношения. Гарантированный результат!

Красота речи во многом зависит от произношения. Самый красивый голос можно испортить глотанием окончаний слов, неправильным произношением или коверканием звуков и звукосочетаний.

А для оратора хорошее произношение – это **необходимость**, ведь именно от произношения зависит, поймут ли его речь, а это уже принципиальный вопрос!

Мы не предложим вам упражнения «за три дня», мы даем вам **упражнение со 100% результатом**, но для этого вам придется работать над собой каждый день в течение нескольких месяцев!

Произносите одну и ту же фразу сначала очень медленно, затем шепотом, потом желательно с пробкой (препятствием для языка), а затем уже нормально, ускоряя темп. Каждое предложение проговаривать на одном выдыхании.

Если выполнять всю программу, то это занимает много времени, не у каждого оно найдется, поэтому поделим упражнение пополам и будем чередовать выполнение, т.е. одну часть проговаривать в понедельник, вторую во вторник (и так 6 дней в неделю, в воскресенье отдыхаем).

[Пн, Ср, Пт]

1. ПТКИ, ПТКЭ, ПТКА, ПТКО, ПТКУ, ПТКЫ, ПТКЕ, ПТКЯ, ПТКЁ, ПТКЮ
2. ПКТИ, ПКТЭ, ПКТА, ПКТО, ПКТУ, ПКТЫ, ПКТЕ, ПКТЯ, ПКТЁ, ПКТЮ

3. ТПКИ, ТПКЭ, ТПКА, ТПКО, ТПКУ, ТПКЫ, ТПКЕ, ТПКЯ, ТПКЁ, ТПКЮ
4. БДГИ, БДГЭ, БДГА, БДГО, БДГУ, БДГЫ, БДГЕ, БДГЯ, БДГЁ, БДГЮ
5. БГДИ, БГДЭ, БГДА, БГДО, БГДУ, БГДЫ, БГДЕ, БГДЯ, БГДЁ, БГДЮ
6. ГБДИ, ГБДЭ, ГБДА, ГБДО, ГБДУ, ГБДЫ, ГБДЕ, ГБДЯ, ГБДЁ, ГБДЮ
7. МРЛИ, МРЛЭ, МРЛА, МРЛО, МРЛУ, МРЛЫ, МРЛЕ, МРЛЯ, МРЛЁ, МРЛЮ
8. МЛРИ, МЛРЭ, МЛРА, МЛРО, МЛРУ, МЛРЫ, МЛРЕ, МЛРЯ, МЛРЁ, МЛРЮ
9. РМЛИ, РМЛЭ, РМЛА, РМЛО, РМЛУ, РМЛЫ, РМЛЕ, РМЛЯ, РМЛЁ, РМЛЮ
10. РЖЛИ, РЖЛЭ, РЖЛА, РЖЛО, РЖЛУ, РЖЛЫ, РЖЛЕ, РЖЛЯ, РЖЛЁ, РЖЛЮ
11. РЛЖИ, РЛЖЭ, РЛЖА, РЛЖО, РЛЖУ, РЛЖЫ, РЛЖЕ, РЛЖЯ, РЛЖЁ, РЛЖЮ
12. ЖРЛИ, ЖРЛЭ, ЖРЛА, ЖРЛО, ЖРЛУ, ЖРЛЫ, ЖРЛЕ, ЖРЛЯ, ЖРЛЁ, ЖРЛЮ
13. ЛМНИ, ЛМНЭ, ЛМНА, ЛМНО, ЛМНУ, ЛМНЫ, ЛМНЕ, ЛМНЯ, ЛМНЁ, ЛМНЮ
14. ЛНМИ, ЛНМЭ, ЛНМА, ЛНМО, ЛНМУ, ЛНМЫ, ЛНМЕ, ЛНМЯ, ЛНМЁ, ЛНМЮ
15. МЛНИ, МЛНЭ, МЛНА, МЛНО, МЛНУ, МЛНЫ, МЛНЕ, МЛНЯ, МЛНЁ, МЛНЮ
16. ФТЧИ, ФТЧЭ, ФТЧА, ФТЧО, ФТЧУ, ФТЧЫ, ФТЧЕ, ФТЧЯ, ФТЧЁ, ФТЧЮ
17. ФЧТИ, ФЧТЭ, ФЧТА, ФЧТО, ФЧТУ, ФЧТЫ, ФЧТЕ, ФЧТЯ, ФЧТЁ, ФЧТЮ
18. ТФЧИ, ТФЧЭ, ТФЧА, ТФЧО, ТФЧУ, ТФЧЫ, ТФЧЕ, ТФЧЯ, ТФЧЁ, ТФЧЮ

[Вт, Чт, Сб]

1. ТКПИ, ТКПЭ, ТКПА, ТКПО, ТКПУ, ТКПЫ, ТКПЕ, ТКПЯ, ТКПЁ, ТКПЮ
2. КПТИ, КПТЭ, КПТА, КПТО, КПТУ, КПТЫ, КПТЕ, КПТЯ, КПТЁ, КПТЮ
3. КТПИ, КТПЭ, КТПА, КТПО, КТПУ, КТПЫ, КТПЕ, КТПЯ, КТПЁ, КТПЮ
4. ГДБИ, ГДБЭ, ГДБА, ГДБО, ГДБУ, ГДБЫ, ГДБЕ, ГДБЯ, ГДБЁ, ГДБЮ
5. ДБГИ, ДБГЭ, ДБГА, ДБГО, ДБГУ, ДБГЫ, ДБГЕ, ДБГЯ, ДБГЁ, ДБГЮ
6. ДГБИ, ДГБЭ, ДГБА, ДГБО, ДГБУ, ДГБЫ, ДГБЕ, ДГБЯ, ДГБЁ, ДГБЮ
7. РЛМИ, РЛМЭ, РЛМА, РЛМО, РЛМУ, РЛМЫ, РЛМЕ, РЛМЯ, РЛМЁ, РЛМЮ
8. ЛМРИ, ЛМРЭ, ЛМРА, ЛМРО, ЛМРУ, ЛМРЫ, ЛМРЕ, ЛМРЯ, ЛМРЁ, ЛМРЮ
9. ЛРМИ, ЛРМЭ, ЛРМА, ЛРМО, ЛРМУ, ЛРМЫ, ЛРМЕ, ЛРМЯ, ЛРМЁ, ЛРМЮ
10. ЖЛРИ, ЖЛРЭ, ЖЛРА, ЖЛРО, ЖЛРУ, ЖЛРЫ, ЖЛРЕ, ЖЛРЯ, ЖЛРЁ, ЖЛРЮ
11. ЛРЖИ, ЛРЖЭ, ЛРЖА, ЛРЖО, ЛРЖУ, ЛРЖЫ, ЛРЖЕ, ЛРЖЯ, ЛРЖЁ, ЛРЖЮ
12. ЛЖРИ, ЛЖРЭ, ЛЖРА, ЛЖРО, ЛЖРУ, ЛЖРЫ, ЛЖРЕ, ЛЖРЯ, ЛЖРЁ, ЛЖРЮ
13. МНЛИ, МНЛЭ, МНЛА, МНЛО, МНЛУ, МНЛЫ, МНЛЕ, МНЛЯ, МНЛЁ, МНЛЮ
14. НЛМИ, НЛМЭ, НЛМА, НЛМО, НЛМУ, НЛМЫ, НЛМЕ, НЛМЯ, НЛМЁ, НЛМЮ
15. НМЛИ, НМЛЭ, НМЛА, НМЛО, НМЛУ, НМЛЫ, НМЛЕ, НМЛЯ, НМЛЁ, НМЛЮ
16. ТЧФИ, ТЧФЭ, ТЧФА, ТЧФО, ТЧФУ, ТЧФЫ, ТЧФЕ, ТЧФЯ, ТЧФЁ, ТЧФЮ
17. ЧФТИ, ЧФТЭ, ЧФТА, ЧФТО, ЧФТУ, ЧФТЫ, ЧФТЕ, ЧФТЯ, ЧФТЁ, ЧФТЮ
18. ЧТФИ, ЧТФЭ, ЧТФА, ЧТФО, ЧТФУ, ЧТФЫ, ЧТФЕ, ЧТФЯ, ЧТФЁ, ЧТФЮ

Когда станет легко, после каждой гласной добавляйте те же три буквы. Пример: (ПТКи, пткэ, птка, птко...) добавляем (ПТКиПТК, пткэптк, пткаптк, пткоптк...).

Упражнение на постановку правильного речевого дыхания с помощью произведения Гомера

Тренируем дикцию (упражнение на постановку правильного речевого дыхания) с помощью произведения Гомера «Одиссея», в переводе В. Жуковского.

Как работать с этим стихотворением:

Читаем вслух на одном дыхании без пауз одну строчку стихов. Затем читаем две строчки – эту же и следующую. Затем, таким же образом, три, четыре, пять строчек и т.д. Потом в обратном порядке.

Встала из мрака молодая с перстами пурпурными Эос;
 Ложе покинул тогда и возлюбленный сын Одиссеев;
 Платье, надев, изощренный свой меч на плечо он повесил;
 После, подошвы красивые к светлым ногам привязавши,
 Вышел из спальни, лицом лучезарному богу подобный.
 Звонкоголосых глашатаев царских созвав, повелел он
 Кликнуть им клич, чтоб на площадь собрать густовласых ахейн;
 Кликнули те; собралися на площадь другие; когда же
 Все собралися они, и собрание сделалось полным,
 С медным в руке он копьём перед сонмом народным явился –
 Был не один, две лихих за ним прибежали собаки.
 Образ его несказанной красой озарила Афина,
 Так что дивилися люди, его подходящего видя.
 Старцы пред ним раздалися, и сел он на месте отцовом.

Итог: Вы справились с заданием, если у Вас получилось прочитать все стихотворение на одном дыхании. Это произведение отрабатывается до тех пор, пока не превратится в красивый, мелодичный текст (вместо «рваного, невыразительного», в одной тональности).

Артикуляционная гимнастика для губ

Артикуляционная гимнастика является подготовительным этапом в работе над дикцией, без нее невозможно представить ни один тренинг по ораторскому искусству. Артикуляционная гимнастика для губ направлена на развитие и снятие зажимов губных мышц. Каждое упражнение нужно делать 8-16 раз.

1. Упражнение «Улыбка»

На счет «раз» – губы вытянуть как для поцелуя. На счет «два» – растянуть в улыбку, не обнажая зубов.

2. Упражнение «Уголки»

Собрать губы в «пятачок» (вытянуть губы вперед, но не так сильно, как для поцелуя). На счет «раз» – «пятачок» двигается вправо. На счет «два» – «пятачок» двигается влево, т.е. «пятачок» стремится то к правому, то к левому уголкам губ.

3. Упражнение «Вертикаль»

На счет «раз» – «пятачок» двигается вверх, к носу. На счет «два» – «пятачок» двигается вниз, к подбородку, т.е. «пятачок» совершает движения по вертикали.

4. Упражнение «Крест»

На счет «раз» – «пятачок» двигается вверх. На счет «два» – «пятачок» двигается вниз. На счет «три» – «пятачок» двигается влево. На счет «четыре» – «пятачок» двигается вправо.

5. Упражнение «Круги»

Собрать губы в «пятачок» и делать «пятачком» круговые движения сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Работают только губы.

6. Упражнение «Шторки»

На счет «раз» – верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы. На счет «два» – губа возвращается на место. На счет «три» – нижняя губа опускается и обнажает нижние зубы. На счет «четыре» – губа возвращается на место. Движения губ напоминают движение шторок, которые поочередно открываются и закрываются. Упражнение рекомендуется делать в медленном темпе.

7. Упражнение «Почесывание»

На счет «раз» – нижние зубы почесывают верхнюю губу. На счет «два» – верхние зубы почесывают нижнюю губу. Упражнение можно делать довольно быстро, если проводить зубами по губе одним почесывающим движением, с быстрой сменой губ.

8. Упражнение «Жвачка»

На счет «раз» – губы вытягиваются вперед. На счет «два» – растягиваются на улыбку, обнажая верхние зубы, челюсти размыкаются. Движения губ и челюстей напоминают активное жевание.

9. Упражнение «Вибрация»

Губы слегка сомкнуты и расслаблены. Сильной струей воздуха заставить губы вибрировать с подключением звука, напоминающего губное звучание, которым извозчики останавливают лошадь, натягивая поводья: тпр-р-р-у. На каждый счет – выдох с вибрацией.

Одним из важнейших навыков оратора является хорошая дикция, которая во многом зависит от правильной артикуляции, т.е. от движения произносительных органов, к которым относятся язык, губы и челюсти (зубы). Делая правильно вышеперечисленные упражнения ваша речь станет четче и понятнее.

Как правильно ставить ударение?

Правильная постановка ударения — один из отличительных признаков грамотного и образованного человека. В русском языке есть ряд слов, в которых многие неправильно ставят ударение. Предлагаем запомнить, как ставить ударение в этих словах. Остановимся на каждом из них поподробнее.

Как правильно ставить ударение в слове «девелопмент»? Всегда на вторую «е». Запомните правильное ударение: «девѐлопмент».

Как правильно ставить ударение в слове «договор»?

Всегда на последнюю «о». Запомните и строго соблюдайте правильное ударение: «договóр».

Как правильно ставить ударение в слове «домен»? Всегда на «е». Это слово английское, поэтому ударение правильное ставить так же, как в domain. Запомните как правильно ставить ударение: «домѐн».

Как правильно ставить ударение в слове «звонит» («позвонит»)? Всегда на букву «и». Для того чтобы запомнить ударение в этом слове, держите в голове строчку из песни Пугачёвой: «И писем не напишет, и вряд ли позвонít».

Как правильно ставить ударение в слове «каталог»? Всегда на последний слог, на букву «о». Запомните и соблюдайте правильное ударение: «каталóг».

Как правильно ставить ударение в слове «квартал»? Всегда на конечную «а». Запомните и строго соблюдайте правильное ударение: «квартáл».

Как правильно ставить ударение в слове «красивее»? Всегда на «и». Запомните как правильно ставить ударение: «красíвее».

Как правильно ставить ударение в слове «инсульт»? Только на букву «у». Запомните как правильно ставить ударение: «инсу́льт».

Как правильно ставить ударение в слове «маркетинг»? Только на букву «а»! Многие неправильно ставят ударение в этом слове. Запомните как правильно ставить ударение: «ма́ркетинг».

Как правильно ставить ударение в слове «мышление»? Только на первую букву «е». Горбачёв неправильно ставил ударение в слове «мышление». Запомните как правильно ставить ударение: «мышле́ние».

Как правильно ставить ударение в слове «ненадолго»? Правильнее — на первую «о». Хотя даже в поэзии встречается ударение на «а». Рекомендуем ставить ударение именно так: «ненадо́лго».

Как правильно ставить ударение в слове «обеспечение»? Всегда на вторую «е». Запомните и строго соблюдайте правильное ударение: «обеспе́чение», как и «обеспе́чить».

Как правильно ставить ударение в слове «средства»? Всегда на «е». Запомните и строго соблюдайте правильное ударение: «сре́дства» (как в слове «посре́дственный»).

Как правильно ставить ударение в слове «творог»? Правильнее — на первую «о». Однако допустимой, хотя и более просторечной, является постановка ударения на втором «о».

Как правильно ставить ударение в слове «ходатайство»? Всегда на первую «а». Запомните и строго соблюдайте правильное ударение: «ходи́тайство».

Креативность речи и мышления. Развивающие упражнения.

Если Вы хотите стать поистине великим оратором, выступления которого будут слушать затаив дыхание, а не фоном, пропуская сказанные шаблонные банальности мимо ушей, то Вам непременно нужно знать, что ответить и сказать в любой ситуации. Важно, чтоб ответ был по сути, оригинальным по своей форме и доступным к пониманию. Очень редко люди рождаются с умением непринужденно создавать креативные речевые обороты, остальным это умение необходимо развивать и постоянно тренировать. Именно для развития этого умения собраны приведенные ниже упражнения. Если Вы не поленитесь и будете уделять немного времени этим упражнениям, то вероятность того, что в сочетании с чтением и расширением кругозора, Вы добьетесь поставленных целей гораздо быстрее. Приложите максимум усилий и будьте не только интересным оратором, чья речь насыщена яркими выражениями и вкусными словами, но и отличным собеседником, с которым можно дискутировать на абсолютно любые темы.

Упражнение №1 «Правка текста»

Отлично помогает пополнить словарный запас следующее упражнение. Берёте любой текст (рекламную листовку, журнальную статью, распечатанный отрывок из книги, для детей можно распечатать несколько абзацев из сказки), зачёркиваете в каждом предложении по несколько произвольных слов, а затем вслух читаете этот текст, при этом на ходу заменяя вычеркнутые слова синонимами подходящими по смыслу. Предлагаем Вам заполнить пробелы в следующем тексте. Для примера взят абзац из книги Дэна Брауна «Инферно». Не бойтесь, сначала это может показаться очень сложным, но с каждым разом Вам будет становиться все легче подобрать нужное слово.

«Микеланджеловский «Давид» ***** Лэнгдона с первой встречи. Когда-то, еще ***** , он зашел в Академию изящных искусств, медленно ***** вдоль угрюмой шеренги незаконченных микеланджеловских «Рабов» и вдруг ***** , как его взгляд невольно и ***** поднимается, притянутый этим ***** высотой в пять с лишним метров. Грандиозность и рельефная ***** Давида поражали почти всех, кто видел этого ***** героя впервые, однако на Лэнгдона произвела ***** впечатление его ***** поза: воспользовавшись классическим приемом под названием «контрапост», Микеланджело ***** иллюзию, что Давид, чуть наклонившийся вправо, практически не опирается на свою левую ногу, тогда как ***** она поддерживала собой целые тонны мрамора.»

Упражнение №2 «Выступление на тему»

Выберите любую тему, для начала лучше взять знакомую, и в течение 3-5 минут говорите исключительно на эту тему. Говорить, в идеале, нужно связно, уверенно, красиво, без заминок и использования слов-паразитов. Это упражнение заставит Ваш мозг работать быстрее. Изначально будет сложно выдать из себя хотя бы два предложения, но потом Ваша мысль будет развиваться, хотя логика сказанного и будет оставлять желать лучшего. Выполнение данного упражнения необходимо довести до такого уровня, чтобы в Вашем монологе не было пробелов и явных ляпов.

Упражнение №3 «Если бы, да кабы»

Отличным упражнением для развития креативности вашей речи станет рассуждение на самые нелепые и фантастические темы. Например:

- Если бы коровы могли летать?
- Если бы люди не изобрели колесо?
- Если бы на Земле не было гравитации?
- Если бы стены могли говорить?

При ответе на вопросы, очень важно не отвечать примитивно, а раскрывать Ваше видение полностью, с мельчайшими подробностями, пусть и самыми невероятными.

Упражнение №4 «В соавторстве с Далем»

Вообразите ситуацию, когда Вам предложили стать соавтором толкового словаря, Ваша задача - дать предельно точное и подробное определение слов. Сначала возьмите простые слова, затем переходите на

абстрактные понятия. Пусть Ваше определение не ограничивается парой предложений, постарайтесь дать определение слову таким образом, чтобы спутать его с другим было нереально. Развивайте свою мысль и не ограничивайтесь одним предложением, объясните смысл слова так, чтобы возможность спутать его с другим была исключена. Например, дайте определение таким словам, как: креативность, риторика, мороженое, влияние.

Упражнение №5 «Очепятка»

Для выполнения этого упражнения, Вам снова понадобится текст. Попросите кого-нибудь из близких «отредактировать» этот текст так, чтобы там было как можно больше опечаток (буквы поменяны местами, пропущена буква или стоит не та буква). Вашей задачей будет прочитать этот текст вслух, на ходу исправляя опечатки «редактора». Смысл этого упражнения в том, чтобы за минимальное количество времени Вы, читая текст вслух, допустили наименьшее количество ошибок. А в идеале, тот, кто правил Вам текст, будет Вас слушать и исправлять. Это упражнение хорошо развивает реакцию.

Упражнение №6 «Неслучайная пара»

Смысл этого упражнения заключается в том, что Вы, взяв два произвольных слова, пытаетесь в полной мере сравнить и связать их. Затем постарайтесь развить идею для закрепления связи между этими двумя словами.

Упражнение №7 «Чудо-юдо»

Возьмите лист бумаги и карандаш. Умение хорошо рисовать приветствуется, но в данном упражнении не играет особой роли, все равно результат должен остаться у Вас в голове. Теперь, взяв в руку карандаш, пробуем изобразить несуществующее животное, в котором будут сочетаться как можно большее количество черт других животных. Например, зайца с ушами слона, хвостом тигра и лапами кенгуру. После того, как Вы посчитаете шедевр оконченным, постарайтесь осмыслить Ваше творчество и придумать небольшой рассказ с участием этого мутанта, как он появился, почему обладает этими чертами, как ему живется.

Упражнение №8 «В поисках прилагательных»

Берем любое слово и пишем к нему 5 прилагательных, которые подходят к нему по смыслу. Например, ящик – картонный, старый, вместительный, почтовый, черный. Затем, напишите 5 прилагательных, которые никак не подойдут к нему. Например, тот же ящик – живой, ясный, быстрый, меркантильный, кратковременный. Выполняя упражнение, Вы заметите, что не так легко вытащить из своей памяти заданные прилагательные.

Упражнение №9 «Обзови меня тихо по имени»

Придумываем новые названия для предметов, животных и всего, что нас окружает. Для примера возьмем слово «телефон», он же сотовый, мобилка, звонилка. А теперь придумайте ему другое, уникальное название. В начале можете использовать несколько слов для названия, например, говорильный аппарат или связник. Практикуйте это упражнение хотя бы раз в день, например, когда едете на работу, и в скором времени Вы заметите, что креативность Вашей речи и мышления значительно увеличилась.

Как запомнить ударение в слове. Орфоэпическая разминка.

облюдение орфоэпических норм - индикатор речевой культуры человека. Мы часто слышим неправильно произнесенные слова из уст не только друзей и коллег, но и дикторов телевидения, высокопоставленных лиц и, что скрывать, преподавателей вузов и школ.

Возникновение путаницы можно объяснить тем, что в одном словаре слово имеет два варианта ударения, которые считаются абсолютно равноправными, а в другом словаре это же слово имеет только один вариант ударения, а второй вариант снабжен пометками (допустимо, не рекомендуется). Это касается таких слов, как обеспЕчение- не рек. обеспЕчение, мАркетинг – ! неправ. маркЕтинг, бУнгало не рек. бунгАло, бОчковый не рек. бочкОвый и др.

Есть большое количество слов, имеющих равноправные варианты ударения (комбАйнер- комбайнЁр, кАмбала – камбалА, бАржа – баржА, ржАветь-ржавЕть, ИскристЫй- искрИстый, крОшится-крошИтся, бредовОй-бредОвый), а также много слов, в которых один из вариантов ударения менее желателен, хотя и не считается неправильным (творОг идопустимо твОрог, МизЕрный и допустимо мИзерный, бижутЕрия и допустимо бижутерИя, бОндарь и допуст. бондАрь).

Но есть слова, в которых часто допускаются ошибки, хотя колебания ударения в них недопустимы. Именно неправильное произношение этих слов компрометирует речь говорящего: углубИть, алфавИт, магазИн, звонИшь, боЯзнь, кУхонный, облЕгчить, ходАтайствовать, начАть, каталОг и др. Соблюдайте орфоэпические нормы.

Как помочь? Как сделать так, чтобы неправильно поставленное ударение резало слух, чтобы правильное литературное произношение вошло в плоть и кровь?

Выход есть. Найдите пять минут свободного времени в день, и посвятите его орфоэпической разминке. Четко проговорите блоки слов вслух.

Ниже приведены примеры таких блоков. Они состоят из слов, в которых традиционно допускаются ошибки.

1 блок.

СвЁкла, крапИва, вЕрба, щавЕль,

тУфля, нет тУфель, подОшва.

ТОрты, нет тОртов, мне позвонЯт,
ты позвонИшь, созвонИмся.
ЖалюзИ, красИвее, стАтуя, недУг,
углубИть, углублЁнный, досУг,
айвОВый, алычОВый, тигрОВый,
оптОВый, слиВОВый, давнИшний,
Августовский, украИнский.

2 блок.

ПростынЯ, ракушка,
жнИво и огнИво,
кухонный, кедрОВый,
Отрочество, пулОвер,
глИняный, фарфОр,
гЕрбовый, заИндеветь,
анАлог и творОг,
крАшение, хозЯева,
донЕльзя, дремОта,
чИстильщик, ломОта,
крУжево, ворОта.

3 блок.

НачАть, началА,
начАтый и начАл,
принУдить, пристрУнить,
озорничАть, бряцАть,
кАшлянуть и чЕрпать,
закУпорить, исчЕрпать,
алфавИт и магазИн,
простынЯ и швеЯ,
ремЕнь и кремЕнь,
фОрзац и фенОмен.
валовОй, весовОй,
биржевОй и ценовОй.

4 блок.

ГрунтОВый, оптОВый,
балУю, баловнИк,
балОВанный, брелОки,
избаловАть, премировАть,
пломбировАть, нормировАть,
асимметрИя, санитарИя,
диспансЕр, гренадЕр,
пулОвер, знаМение,
Иконопись, дефИс,
освЕдомить, зубчАтый.

5 блок.

Молоть - мОлотый.
прогнуть - прОгнутый,
сОгнутый, вОгнутый,
дОверху, Отроду,
дОсыта, зАсветло.

6 блок.

НАискось, никчЁмный,
заговорЁнный, новорождЁнный,
обговорЁнный, новоиспечЁнный,
доведЁнный и привезЁнный.
одноимЁнный, осЁтр.

7 блок.

Купе (пэ) как кафе (фэ),
Купейный (пмягкий) как кофейный (фмягкий).

8 блок.

КладовАя, двувидовАя,
опорожнИть, усугубИть,
ветеринАрия, семинАрия,
гастронОмия, агрономия,

знамя - знАмение,
герб - гЕрбовый,
девять - дЕвятеро,
десять - дЕсятеро,
плесень - плЕсневть,
бочка - бОчковый.

Упражнение для пауз

правила упражнения таковы: когда вы говорите, вы должны смотреть вверх, когда же смотрите вниз, чтобы сделать вдох и прочитать, вам нужно молчать. Попробуйте прочитать таким образом отрывок одной из речей Джона Ф. Кеннеди:

"Мир не должен быть недостижимым, а война не должна быть неизбежной. Более четко определив нашу цель, сделав ее более выполнимой и менее отдаленной, мы можем помочь всем людям увидеть ее и с надеждой решительно взяться за ее достижение."

Эту речь можно разделить следующим образом:

(Сделайте вдох и прочитайте первую фразу)

Мир не должен быть недостижимым,

(Поднимите глаза и произнесите ее. Сделайте вдох, пока смотрите на следующую фразу)

а война не должна быть неизбежной.

(Поднимите глаза и произнесите ее. Сделайте вдох, пока смотрите на следующую фразу)

Более четко определив нашу цель,

(Поднимите глаза и произнесите ее. Сделайте вдох, пока смотрите на следующую фразу)

сделав ее более выполнимой

(Поднимите глаза и произнесите ее. Сделайте вдох, пока смотрите на следующую фразу)

и менее отдаленной,

(Поднимите глаза и произнесите ее. Сделайте вдох, пока смотрите на следующую фразу)

мы можем помочь всем людям

(Поднимите глаза и произнесите ее. Сделайте вдох, пока смотрите на следующую фразу)

увидеть ее

(Поднимите глаза и произнесите ее. Сделайте вдох, пока смотрите на следующую фразу)

и с надеждой решительно взяться

(Поднимите глаза и произнесите ее. Сделайте вдох, пока смотрите на следующую фразу.)

за ее достижение.

(Поднимите глаза и произнесите ее)

Вы поймете, что паузы на дыхание и чтение покажутся чересчур длинными, если вы не замедлите свою речь, чтобы уравновесить их. Так что поработайте над тем, чтобы брать паузы во время чтения таким образом, чтобы они подходили к скорости вашей речи – вскоре вы обнаружите, что темп вашего выступления естественным образом замедлился. При ровной скорости речи паузы на чтение будут казаться просто непринужденными паузами для дыхания в вашем постоянном потоке слов.

Артикуляционная гимнастика

Для того, чтобы говорить красиво, наше тело должно быть гармоничным. Начинаем артикуляционную гимнастику с растирания ладоней и мочек ушей – это поможет активизировать работу головного мозга. Заниматься артикуляцией и техникой речи необходимо в удобной одежде и приятной атмосфере. Лопатки всегда сведены. Прямая осанка – залог красивой речи. Дышим животом.

Комплекс упражнений на развитие языка. Если у вас нет времени на весь комплекс упражнений, сделайте именно это, и язык вас уже не подведет.

1. «Покусывание языка». Покусываем язык от кончика к корню.

2. «Зевок тигра». Челюсть разомкнута примерно на два пальца и зафиксирована, кончик языка зацепляется о нижние зубы и язык начинает вибрировать. Поначалу могут получаться медленные движения, но самое главное – выполнять правильные движения при фиксированной челюсти. Упражнение выполняется 1 минуту.

Боковые мышцы языка:

3. «Трубочка». Складываем язык трубочкой, высовываем его, раскрываем и втягиваем назад.

4. «Круговые вращения языком по губам», губы при этом сомкнуты. В каждую сторону по 8 раз. То же самое повторите за зубами, сомкнув рот. Язык вращается по часовой стрелке, по нёбу к зубам вниз, и 8 раз в обратную сторону.

5. «Уколы» для развития, растяжения языка. Сильный язык укалывает ваши щёки. Здесь важно делать не быстро, а качественно, чтобы чувствовать напряжение в языке.

6. «Щелчки»: разрабатываем верхнее нёбо. Сначала как будто вы создаете цоканье лошадиное, при этом разрабатывается еще и челюсть, она открывается. Теперь создайте немного другой звук: язык прилипает к верхнему нёбу и отлипает от него.

7. «Иголочка – лопаточка». Иголочка – язык острый достается изо рта, лопаточка – язык втягивается, расширяются боковые мышцы, как будто вы произносите звук «э».

Комплекс упражнений для губ:

1. «Трубочка – улыбка».
2. «Круговые вращения». Формируем трубочку и делаем круговые вращения по часовой стрелке и против нее.
3. «Почесывание губ о зубы». Раскройте широко рот и старайтесь почесывать сразу двумя губами. Теперь, когда разработаны язык и губы, можно приступить к формированию правильного звука. Он создается нёбом, гортанью и щеками.

Чтобы на лице не оставалось никаких заломов – необходимо помассировать носогубные складки изнутри:

1. «Полоскание». Делаем то же самое, что и каждое утро, как будто бы мы полощем зубы. Затем создаем имитацию полоскания горла. Представляйте себе, что полощите чем-то тягучим, теплым и очень приятным. Постарайтесь сделать это без звука, запрокидываете шею и полощите горло маленьким язычком.

2. «Зевок» для того, чтобы расслабить гортань. Просто от души позевайте.

Если в конце дня вы чувствуете, что связки напряжены – позевайте. Это снимет напряжение с гортани.

После артикуляционной гимнастики проговорите несколько любимых скороговорок. Например:

- Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет. Если бы Карл у Клары не крал кораллы, то Клара у Карла не крала б кларнет. Королева Клара кавалера Карла строго карала за кражу кораллов.

- Доидеологизировали, доидеологизировали, доидеологизировали, доидеологизировали.

- - Это колониализм? - Нет, это не колониализм! - Это неоколониализм? - Нет, это не неоколониализм!

Как развить красноречие: эффективное упражнение

Упражнение, которое часто рекомендуют на курсах ораторского мастерства, может показаться забавным, однако дает превосходные результаты. Как развить красноречие, не посещая специальные тренинги? Нужно выбрать какой-либо предмет домашней утвари, скажем, кастрюлю, а затем максимально подробно описать его, выражаясь красивым литературным языком.

Работа со словарем Как развить красноречие с помощью словаря русского языка (любого)? Исследования показали, что среднестатистический человек в повседневной жизни использует около 4 тысяч слов. В результате люди не способны выразить мысли, возникающие у них, из-за нехватки словарного запаса. Проблема имеет простое решение – заучивание наизусть новых слов. Можно поставить себе задачу – каждый день запоминать значение не менее 10 незнакомых слов. Упражнение положительно сказывается не только на красноречии, но и на интеллекте и памяти.

Замена слов Как развить красноречие, чтобы разговаривать свободно на разные темы? Отличные результаты показывает упражнение, связанное с заменой слов. Скажем, нужно взять небольшой текст, а затем все присутствующие в нем глаголы заменить синонимами, соответствующими по смыслу. Аналогичные операции можно проделать со всеми словами: прилагательными, существительными, причастиями. Это упражнение приводит к активизации пассивного словарного запаса, которым человек обладает, но не привык пользоваться.

Похожее упражнение – **составление словосочетаний со словами**, обладающими противоположным смыслом. Допустим, сухая вода, маленький великан, горький сахар, быстрая черепаха и так далее. Это положительно сказывается не только на красноречии, но и на креативном мышлении. Еще одно увлекательное упражнение – «расшифровка» слов. Необходимо выбрать слово, а затем вообразить, что оно представляет собой аббревиатуру, которую необходимо расшифровать. Для начала лучше всего использовать короткие слова, далее можно переходить к более сложным. Скажем, лето – «ласковый енот топчет опилки». Сначала можно пренебречь здравым смыслом, и постепенно «перевод» будет получаться все более удачным.

Пересказ Как развить красноречие? Упражнения, связанные с пересказом текстов, обязательно помогут. Необходимо взять газетную статью, внимательно прочитать ее, а затем изложить содержание заметки в разговорном стиле. Пересказ повторяется несколько раз, история дополняется и расширяется, обогащается новыми подробностями, в том числе и вымышленными. Обязательно высказывается собственное мнение о прочитанной статье. В качестве слушателя можно выбрать зеркало.

Важно, чтобы хотя бы первые десять предложений оказались связными, плавными, без искусственных пауз. Также необходимо научиться передавать содержание текста в единственном предложении. Вместо газетной статьи можно брать параграфы из учебников, главы из книг. Кроме того, полезно описывать увиденные картины, дополняя описание оценкой мастерства художника. Самая сложная задача – пересказ текста, в теме которого рассказчик абсолютно не разбирается. Однако постоянные тренировки с простыми текстами помогут постепенно освоить и это искусство.

Управление мимикой Красноречие: как развить в себе этот дар, о котором мечтают многие люди? Обогащение словарного запаса и пересказ текстов обязательно помогут, однако необходимо уделить внимание и упражнениям, которые позволяют научиться управлять своей мимикой.

Встав перед зеркалом, нужно пересказать любой текст (художественный, научный, технический) без эмоций, а затем повторить его, подключив мимику и жестикуляцию. Также полезно многократно проговаривать одну и ту же фразу, постоянно меняя интонации и темп речи.

Полезные советы Как развить красноречие? Этого невозможно добиться, лишь изучая теорию, потому что будущий искусный оратор нуждается в постоянной практике. Необходимо общаться как можно больше, планомерно расширяя круг общения, знакомясь с новыми интересными людьми. Также полезно наблюдать за выступлениями ведущих по телевизору, посещать тренинги и оценивать речи ораторов. Наконец, необходимо уделить внимание развитию собственного чувства юмора, так как удачная шутка послужит украшением любой истории. Добиться этого легко, заучивая наизусть смешные анекдоты и просматривая юмористические передачи. -

Оценить собственные достижения поможет такое полезное устройство, как диктофон. Записав свой рассказ, следует прослушать его, оценить минусы и плюсы. Не исключено, что рассказчику необходимо избавиться от слов-паразитов, от того, что его речь звучит слишком монотонно или он говорит чересчур быстро.

Красноречие и дети Как развить красноречие у ребенка? Добиться этого, как и в случае со взрослыми людьми, помогут несложные упражнения. Нужно попросить сына или дочь взять в руки тот или иной предмет, а затем описать его максимально подробно: форма, материал, цвет и так далее. Упростить ребенку задачу помогут наводящие вопросы. Также взрослым стоит чаще задавать детям вопросы, не предполагающие односложного ответа. К примеру, можно просто поинтересоваться у ребенка, чем он сегодня занимался в садике, а затем внимательно выслушать ответ, поощряя маленького рассказчика к подробностям. Главное – упражняться регулярно, и тогда результат не заставит ждать себя.

Знаменитое изречение Цицерона открывает великую истину. **Все можно научиться.**

Дар красноречия не дается от рождения, он приобретается, **благодаря упорному труду** и постоянным тренировкам.

Таким образом, чтобы по-настоящему постигнуть ораторское искусство, упражнения и тренировки должны быть систематическими и постоянными. Специалисты рекомендуют проводить их не менее одного раза в неделю.

Умелого владения речью и свободного выражения мыслей можно добиться с помощью не очень сложных, но регулярных упражнений. Рекомендуется выполнять их 20-30 раз в течение дня.

Громкое чтение вслух

Взяв любую газетную или журнальную статью, нужно читать ее вслух громко, обращаясь к воображаемой аудитории. При чтении необходимо стараться немного забежать вперед, запоминая написанное небольшим отрывком, чтобы затем воспроизвести его.

Воспроизведение смысла прочитанного

Отрывок, состоящий из двух-пяти предложений, прочитывается и пересказывается. При этом преследуется цель - запоминать детали, для чего используется по возможности дословный пересказ. Необходимо пытаться формулировать мысли и речь, рассказывая прочитанное своими словами.

Развитие речевого мышления

Приемы ораторского искусства включают в себя такое понятие, как «речевое мышление», конкретно это означает, что предложение или фраза строятся на основе ключевых слов или ключевых предложений. Эти слова побуждают оратора строить предложения и раскрывать мысль вокруг основных ключевых слов.

Таким образом, ключевые слова становятся некими неподвижными точками, вокруг которых происходит свободное движение других слов. Менеджер находит точки опоры и «вращает» вокруг них мысль в разных формулировках. Находить эти ключевые слова и их новые формулировки и есть то самое занятие в данном упражнении.

Модификацией этого упражнения служит еще одно: прочитать вслух половину предложения и продолжить его своими словами. Здесь же полезен тренинг на дефиницию — формулировку понятий. Данное упражнение позволит менеджеру, как и любому оратору, научиться, как можно более конкретно формулировать определение предмета, выявляя и определяя его сущность точно, ясно и емко.

Рассказывание историй

Взяв любую историю, анекдот или заметку необходимо рассказать их ярко, живо, образно и увлекательно. Это может быть история жизни или одного прожитого дня. Например, один день из жизни менеджера. Для длинного рассказа можно мысленно разработать краткий план.

Начало рассказа или истории всегда должно быть интригующим, заинтересовывающим и иметь оттенок напряжения. Во время кульминации рассказа напряжение достигает пика, а окончание истории дает слушателю возможность расслабиться и перевести дыхание, при этом, напряжение спадает.

Не стоит заострять внимание на ошибках или заминках в речи. Скорее всего, слушатели не заподозрят в них произвольных пауз, поэтому те будут выглядеть естественно. Но после все же стоит позаботиться и устранить возникшие помехи.

ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ ДЕЛОВОГО СООБЩЕНИЯ

Задание заключается в том, чтобы воспроизвести в свободной форме своими словами суть и содержание газетной заметки или статьи на основе выбранных из нее ключевых слов. Статья перефразируется несколько раз. При этом необходимо сжать ее содержание, уместив в одно предложение и расширить его, добавив собственное мнение.

Речь должна быть связной, плавной, без вынужденных и неоправданных задержек, пауз. В упражнении необходимо добиться перефразирования хотя бы десяти предложений. К этому же упражнению можно отнести описание картины и изображенных на ней образов, деталей, взаимных связей между ними.

Тематическое сообщение

Выбрав какую-либо тему, например, хобби, необходимо сделать пятиминутное сообщение по этой теме. Обращаясь к воображаемым слушателям, нужно чередовать, произнося речь один раз вслух, а другой раз — мысленно, про себя.

В упражнении лучше придерживаться следующей тактики: в начале сообщения использовать ключевые слова, а заканчивать его в свободной форме. При этом не стоит сосредотачиваться на правильности построения фраз, а сделать акцент на плавном и спокойном течении речи. Если произошла ошибка в сказанном слове или предложении, не останавливаться, спокойно закончить предложение. Для того чтобы отследить ошибки, лучше наговаривать сообщение на диктофон.

Ораторское мастерство и искусство речи, упражнения риторики подразумевают постоянное пополнение словарного запаса. Это очень важная часть тренировки. Богатый лексикон поможет сделать язык, речь и ее стиль разнообразным и уникальным.

Изучение речи других ораторов

Наблюдение, слушание и постоянное изучение речи других ораторов — хорошая практика. Слушая доклады, дискуссии, передачи, проповеди, менеджеру следует анализировать услышанное с позиции содержания и с позиции характеристики речи.

К первой позиции относится анализ подачи содержания, соответствия плану, логичность изложения, образность, стилистические приемы. Ко второй принадлежат оценка силы голоса, высоты тембра, ударения, насколько плавно оратор произносит речь, его артикуляции и жестикуляции.

Анализ речи

Слушать речи ораторов, известных политиков, знаменитых личностей, приняв за основу анализа риторические средства — одно из полезных и эффективных тренингов. При этом следует обращать внимание на:

- то, как оратор делает вступление и заключение;
- употребляет сравнения;
- образность речи;
- наличие повторов, преувеличений и противопоставлений;
- игру слов.

При этом непременно нужно замечать то, где и как происходит увеличение напряжения речи и его спад, а также следить за другими средствами воздействия речи, употребляемыми оратором.

Практика через дискуссии

Самым эффективным методом были и остаются практические упражнения, ораторское мастерство оттачивается на дискуссиях. Можно начать практиковаться в кругу друзей или коллег, лишь кратковременно вступая в полемику и высказываясь по поводу тех или иных вопросов.

Такая практика поможет постепенно перейти к выступлениям перед более широкой и менее знакомой аудиторией. Менеджер или торговый агент должен учиться говорить, дискутировать, выслушивать оппонентов и отстаивать свою точку зрения.

Выступление с докладом

Вот и подошло время настоящего выступления или первой серьезной речи. Подготовка самостоятельного делового сообщения — еще один способ, как развить ораторское искусство. При подготовке делового сообщения лучше выбрать хорошо знакомую тему.

На протяжении подготовки, а также в процессе всего выступления, необходимо постоянно задаваться вопросом, какими риторическими средствами можно дополнить речь, чтобы она выглядела наглядно, органично, пластично и доступно. Может быть, нужно представить аудитории карты, схемы или графики.

Нужно постараться сделать привлекательное и несухое начало, чтобы слушатели с первых слов начинали вслушиваться в речь и приходили в состояние напряженного внимания. Для этого менеджер или торговый агент должен постоянно ставить себя на место слушателя.

Например, голые цифры не будут говорить слушателю о многом, но если предоставить наглядный пример и связать эти цифры с жизнью, они оживут, обретут «плоть и кровь», заденут, затронут, тогда слова будут цеплять. А ведь этого и должен добиться оратор.

Пользуясь техникой побуждения к размышлению, хорошим началом будет неожиданный вопрос или утверждение. Это вызовет в слушателе, во-первых, интерес, во-вторых, даст толчок поразмышлять над услышанным. По мере того, как менеджер или любой другой оратор будет приводить факты, необходимо также и давать решение обсуждаемой проблемы, если в речи таковая затрагивается.

Если в докладе или деловом сообщении менеджер начинает приводить свое личное мнение, значит, он перешел к речи с выражением мнения. В таком случае необходимо разграничивать, что относится к деловому сообщению, а что является личным мнением и интерпретируется собственно докладчиком.

Выразительная речь — должна стать одним из основных инструментов не только мастеров красноречия, но и каждого торгового агента или менеджера. Развивать риторические способности необходимо постоянно. Помогут усовершенствовать ораторское искусство упражнения видео онлайн.

Какие упражнения помогут стать красноречивее?

Редко люди сразу же рождаются со способностями придумывать оригинальные речевые обороты, большинству данному умению приходится долго учиться. Именно для тренировки данного навыка и представлены следующие упражнения:

1. Берется текст из любого источника и в нем зачеркиваются карандашом разные слова. Затем отрывок читается вслух, и на ходу нужно подменять перечеркнутые слова синонимами.

2. Выбирается любая тема, и в течение 4-5 минут нужно говорить только на эту тему. Причем вести рассказ необходимо без запинок и ровно.

3. Развивать красноречие поможет упражнение на креативность. Необходимо рассуждать на фантастические и самые необычные темы. Например: если бы не изобрели электричество, если бы сказки ожили или если бы в современном мире жили динозавры. При ответе нужно полностью раскрывать тему со всеми мельчайшими подробностями.

4. Нужно брать слова из толкового словаря, начиная с простых, и самостоятельно давать им определение своими словами.

5. Важное упражнение – поиск прилагательных. Нужно взять любое слово и подобрать к нему пять прилагательных, которые к нему подходят по смыслу, а потом пять, которые не подходят.

Все эти упражнения помогут понять: как развить красноречие. Специалисты советуют ежедневно вычитывать значение нового слова, подбирать к случайным словам множество синонимов и записывать свою речь на диктофон.

Практические советы

При самостоятельном обучении стоит воспользоваться следующими советами:

1. Необходимо следить за своей речью и обдуманно выбирать круг общения.

2. Чтение книг позволит формировать богатый словарный запас и повышать объем знаний.

3. Лучше говорить немного, но только по делу. Нужно стремиться, чтобы каждая произнесенная фраза была яркой и полноценной.

4. Речь для публичного выступления рекомендуется предварительно готовить. К импровизации важно подготовиться морально.

5. Говорить нужно отчетливо, спокойно и громко, но не крикливо.

6. При чтении доклада нужно смотреть на людей, а не на бумаги.

7. С помощью пауз необходимо выделять формулировки и важные слова.

Профессиональный подход предполагает поиск собственного стиля в ораторском искусстве. Поставленная речь помогает утвердить свои убеждения и повлиять на людей, но при этом нельзя навязывать свое мнение. Важно убеждать ту аудиторию, которая готова слушать.

Необходимо приобретать опыт, ведь только практика поможет оттачивать мастерство.

Не менее важным считается вопрос: как улучшить красоту речи у своего ребенка. Подобное умение позволит не только хорошо отвечать у доски, но и стать успешным человеком в будущем. Для этого рекомендуется читать книги, слушать аудио сказки и устраивать домашние представления. Необходимо побуждать ребенка говорить и задавать ему при этом наводящие вопросы.

Тренинг «Ораторское искусство (искусство самопрезентации)»

Занятие 1.

Цели занятия:

1. Знакомство участников между собой

2. Создание положительного настроения на работу

3. формирование представлений о тренинге, задачах и правилах

4. знакомство с понятием Оратор, Ораторское искусство, самопрезентация

5. Формирование представлений о публичном выступлении

Упражнение «Мы похожи?»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.

Время проведения: 15 мин.

Описание упражнения: Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...

- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся".

Обсуждение: обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение «Приветствие без слов»

Цель: приветствие, активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения.

Участникам предлагается в течение 2-3 мин свободно передвигаться по комнате и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно не произнося слова, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия надо придумать новый способ.

Обсуждение.

Сколько человек вам удалось поприветствовать?

Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их? С чем это связано?

Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван.

Упражнение «Разборка имени»

Цель: знакомство участников, активизация.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения.

Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышление дается 4-5 мин (достаточно по 3-4 слова). Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Обсуждение

Каждый участник делится впечатлением от упражнения. Кто хочет, может рассказать о том, какие еще характеристики, которые ему подходят, он хотел бы добавить, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя.

Упражнение «Цели группы»

Цель: формирование группы, мотивирование участников на работу, создание атмосферы безопасности.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения.

Инструкция. «Чтобы мы могли начать наши занятия нам необходимо определить, для чего мы все здесь собрались. Все знают, что тренинг называется «Ораторское искусство», но мне хотелось бы, чтобы каждый из вас сейчас подумал, а потом сказал, для чего именно он пришел на эти занятия? Что вы надеетесь получить по завершении тренинга?»

На размышление дается 1-2 мин., а затем участники по очереди рассказывают о своих ожиданиях (целях), а ведущий записывает их на доске.

Упражнение «Королевские правила»

Цель: формирование группы, создание атмосферы безопасности.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения.

Инструкция. «Мы уже определились с целями группы и своими возможностями. Но для того, чтобы мы могли начать наши занятия и чувствовать себя безопасно, нам необходимо выработать определенные правила, по которым наша группа будет жить. Я предлагаю вам минутку подумать и затем сказать, какое правило по-вашему очень важно для нашей работы».

По истечении 1-2 мин. участники по кругу высказываются, а ведущий записывает предложения на доске. Затем идет обсуждение и группировка предложений, чтобы получился список групповых правил. При этом ведущий должен направлять процесс обсуждения, чтобы были озвучены и приняты основные правила.

(ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК)

не перебивать

не осуждать и не оценивать других

Я-сообщения

конфиденциальность

не опаздывать и не пропускать занятия

активность

Мини-лекция «Публичные выступления»

Цель: знакомство с понятиями «оратор», «ораторское искусство», «самопрезентация», «публичное выступление»

Время проведения: 25 мин.

Материал к лекции:

Упражнение «Ливень».

Цель: снятие эмоционального напряжения и усталости.

Время проведения: 5 мин.

Описание упражнения:

Ведущий находится в кругу, он делает определенные движения, и все повторяют по кругу эти движения. Так как он поворачивается к каждому лицом, и только после этого игрок начинает выполнять

движение, и выполняет его до тех пор, пока ведущий не повернется по кругу и не даст нового движения, то одно движение выполняется по нарастающей, а второе – по убывающей.

Виды движений:

- 1 круг – потирание ладоней;
- 2 круг – шелканье пальцами;
- 3 круг – похлопывание по бедрам;
- 4 круг – похлопывание по бедрам, дополненное притоптыванием.

И далее движения возвращаются назад (к потиранию ладоней).

Завершение занятия.

Шерринг. (5 мин.)

ЗАНЯТИЕ 2

Цели занятия:

1. Знакомство участников с технологиями создания имиджа
2. Формирование представлений об имидже оратора
3. Отработка навыков эффективной самопрезентации

Упражнение «Сигнал»

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Время проведения: 5 мин.

Описание упражнения: Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Упражнение «Встречают по одежке»

Цель: развивать активное групповое общение, учиться внутренне анализировать свою социальную «маску».

Время проведения: 15 мин.

Описание упражнения:

Участники садятся в круг. Каждый получает карточку с надписью, например: «Я плохо слышу», «Я богатый», «Похвалите меня», «Решаю все проблемы», «Люблю подраться», «Дам денег», «Я все умею», «Пожалейте меня», «Я вас обманываю» и т.п. Карточки держат так, чтобы обладатель ее не видел надпись, в то время как все другим она видна. Участники активно общаются друг с другом в соответствии с тем, что написано на карточке. Общение с обладателем карточки строится в форме вопросов, просьб или утверждений завуалированно, косвенно, намеками, а не «в лоб» и при этом он должен догадаться, что именно (желательно дословно) написано на его карточке. На вопросы, просьбы, утверждения он, естественно, пока принимает информацию, не отвечает и никаких наводящих вопросов никому не задает.

Обсуждение: проводится методом поиска ответов на вопросы:

Что помогло догадаться о содержании надписи на карточке?

Что мешало понять содержание надписи на карточке?

Какие самые тонкие и остроумные высказывания или вопросы звучали в адрес владельцев карточек?

Мини-лекция «имидж оратора»

Цель формирования представлений о технологиях создания имиджа

Время проведения: 25 мин.

Материалы к лекции:

Во время лекции участники активно включаются в обсуждение, предлагают свои варианты подходящего оратору имиджа.

Упражнение «Рекомендация»

Цель: поддержание доверия и сплоченности, формирование позитивного образа себя, развитие навыков самопрезентации.

Время проведения: 20 мин.

Материалы: ручки, бумага.

Описание упражнения.

Участникам надо подготовить и представить рекомендацию для принятия в закрытый элитный клуб.

Рекомендация на самого себя. В ней надо отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в элитном клубе. На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует помнить, что «служба безопасности» не дремлет, и речь должна идти о реальных, а не вымышленных достоинствах.

Обсуждение.

Что нового и интересного удалось узнать друг о друге в ходе выполнения упражнения?

Какие презентации лучше всего запомнились? Чем именно?

Если у кого-то возникали трудности, то с чем именно и как удалось их преодолеть?

Упражнение «Лучшее о себе».

Цель: поддержание доверия и сплоченности, формирование позитивного образа себя, развитие самопринятия и навыков самопрезентации.

Время проведения: 15 мин.

Материалы: ручки, бумага.

Описание упражнения.

Каждого из участников просят вспомнить и записать:

1) три своих сильных качества, достоинства

2) три хороших поступка совершенных в течение недели

Затем каждый громко, гордо и уверенно произносит написанное. После выступления каждый участник награждается аплодисментами.

Обсуждение.

Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах? Было ли это для некоторых сложно, если да, то с чем это связано?

Почему хвастаться обычно не принято?

Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «себя не похвалишь – никто не похвалит»

Упражнение «Ливень».

Цель: снятие эмоционального напряжения и усталости.

Время проведения: 5 мин.

Описание упражнения:

Ведущий находится в кругу, он делает определенные движения, и все повторяют по кругу эти движения. Так как он поворачивается к каждому лицом, и только после этого игрок начинает выполнять движение, и выполняет его до тех пор, пока ведущий не повернется по кругу и не даст нового движения, то одно движение выполняется по нарастающей, а второе – по убывающей.

Виды движений:

1 круг – потирание ладоней;

2 круг – щелканье пальцами;

3 круг – похлопывание по бедрам;

4 круг – похлопывание по бедрам, дополненное притоптыванием.

И далее движения возвращаются назад (к потиранию ладоней).

Завершение занятия

Шерринг (5 мин.)

ЗАНЯТИЕ 3

Цели занятия:

1. Знакомство с приемами установления контакта с аудиторией

2. овладение навыками произнесения речи перед аудиторией

3. Закрепление полученных навыков

Упражнение «Прорвись в круг»

Цель: стимуляция групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения: Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может сделать каждый участник.

Обсуждение: что помогло попасть в круг, что было неэффективным, что было сложным

Мини-лекция «Приемы установления контакта с аудиторией»

Цель: формирование знаний о системе установления контакта

Время проведения: 10 мин.

Материал к лекции:

Упражнение «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Время проведения: 15 мин.

Описание упражнения: Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники,

Обсуждение: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

Мини-лекция «особенности публичного выступления»

Цель: знакомство участников с особенностями произнесения публичной речи

Время проведения: 10 минут

Материал к лекции:

Упражнение: «Реклама»

Цель: отработка навыков публичного выступления

Время проведения: 20 минут

Описание упражнения: участникам предлагают для начала найти в своих карманах (сумках) любой предмет, который им нравится. Далее участникам дается 5 минут для того, чтобы продумать речь, рекламирующую этот предмет. После каждый из участников рекламирует предмет группе.

Обсуждение: удалось ли заинтересовать аудиторию, как приемы использовались, что было сложным.

Упражнение «Расскажи о..»

Цель: отработка навыков публичного выступления

Время проведения: 15 минут

Описание упражнения: Участникам раздаются заранее подготовленные листы с текстом. (А5). Участники должны выступить перед аудиторией, пересказав текст.

Обсуждение: удалось ли заинтересовать аудиторию, как приемы использовались, что было сложным.

Упражнение «Ливень».

Цель: снятие эмоционального напряжения и усталости.

Время проведения: 5 мин.

Описание упражнения:

Ведущий находится в кругу, он делает определенные движения, и все повторяют по кругу эти движения. Так как он поворачивается к каждому лицом, и только после этого игрок начинает выполнять движение, и выполняет его до тех пор, пока ведущий не повернется по кругу и не даст нового движения, то одно движение выполняется по нарастающей, а второе – по убывающей.

Виды движений:

1 круг – потирание ладоней;

2 круг – щелканье пальцами;

3 круг – похлопывание по бедрам;

4 круг – похлопывание по бедрам, дополненное притоптыванием.

И далее движения возвращаются назад (к потиранию ладоней).

Завершение занятия

Шерринг(5 мин.)

ЗАНЯТИЕ 4

Цели занятия:

1. Знакомство с понятием «невербальное общение»

2. Отработка эффективных невербальных сигналов

3. Отработка навыков эффективного общения

4. Закрепление материала

Упражнение «Покажи»

Цель: снятие мышечных зажимов, упражнение-ледокол.

Время проведения 10 минут

Описание упражнения:

Необходимо изобразить, используя всех участников тренинга:

круглых зайцев, диких поросят, одиноких волков, сумасшедших куриц;

оркестр, электричку, сороконожку, зоопарк, телевизор, телефон;

болельщиков, команда которых проигрывает, зрителей, смотрящих круглой боевик, людей в очереди за колбасой, пациентов из палаты перед операцией;

Пизанскую башню. Китайскую стену. Кремль, мост над Темзой;

букву «А», «К», «Ш», «Р», «Ю»;

картину «Медведи в сосновом бору», «Бурлаки на Волге», «Иван Грозный убивает своего сына» и

т.п.

Мини-лекция «Язык жестов»

Цель: знакомство участников с понятиями «вербальное и невербальное общение», знакомство участников с ролью невербальных сигналов в выступлении оратора

Время проведения: 25 минут

Материал к лекции:

Упражнение «Через стекло»

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения:

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другие называют понятие.

Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

Обсуждение: что получилось, кому удалось лучше всего, что вызывало трудности

Упражнение «Изобрази состояние»

Цель: развитие навыка невербального общения.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения:

Ведущий готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

Обсуждение: что удалось, что не удалось, кто был наиболее выразителен, в чем причина его успеха

Упражнение «Дар убеждения»

Цель упражнения: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи

Время проведения 15 мин.

Описание упражнения: Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если "публика" ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Обсуждение: важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась- какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Упражнение «Побег из тюрьмы»

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Время проведения: 10 минут

Описание упражнения: Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника)". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Обсуждение: что удалось, что не удалось, что было интересно, что помогало понимать «сообщника»

Упражнение «Ливень».

Цель: снятие эмоционального напряжения и усталости.

Время проведения: 5 мин.

Описание упражнения:

Ведущий находится в кругу, он делает определенные движения, и все повторяют по кругу эти движения. Так как он поворачивается к каждому лицом, и только после этого игрок начинает выполнять движение, и выполняет его до тех пор, пока ведущий не повернется по кругу и не даст нового движения, то одно движение выполняется по нарастающей, а второе – по убывающей.

Виды движений:

- 1 круг – потирание ладоней;
- 2 круг – щелканье пальцами;
- 3 круг – похлопывание по бедрам;
- 4 круг – похлопывание по бедрам, дополненное притоптыванием.

И далее движения возвращаются назад (к потиранию ладоней).

Завершение занятия

Шерринг(5 мин.)

ЗАНЯТИЕ 5

Цели занятия:

1. Знакомство с понятием уверенное поведение
2. Отработка навыков борьбы со стрессом
3. Закрепление материала

Упражнение «Два дела»

Цель: активизация участников, формирование представлений о сложных ситуациях, тренировка навыка действия в ситуации «информационной перегрузки», развитие распределения внимания.

Время проведения: 15мин.

Описание упражнения

Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу.

Упражнение продолжается 1-2 минуты, потом на роль водителя приглашается следующий доброволец.

Обсуждение

Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справляться сразу с несколькими делами?

Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее?

Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить?

Какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

Мини-лекция «Уверенное поведение»

Цель: знакомство участников с понятиями «уверенность», «уверенное поведение»

Время проведения 20 мин.

Материалы к лекции:

Упражнение «Интонации»

Цель: выработка у участников навыков уверенных интонаций.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения: Вызываются два добровольца. Ведущий с помощью наводящих вопросов выясняет спорную для участников тему, так чтобы они придерживались противоположной точки зрения. После того, как спорная тема выяснена, ведущий объявляет "публичные дебаты", противоположность которых 3 мин. За это время каждый из спорщиков должен попытаться склонить на свою точку зрения оппонента. По окончании отведенного времени остальные участники должны голосованием выявить, у кого из участников в голосе присутствовали наиболее уверенные интонации. В случае, если голоса разделились - ведущий говорит свое решающее слово. В случае, если в процессе дебатов один из оппонентов сдался, то другой автоматически побеждает. Победитель дебатов сразу же встречается со следующим добровольцем. И так до тех пор, пока все участники не пройдут через дебаты. Обсуждение: стоит выписать те критерии, на которые участники опирались при определении, у кого из спорящих наиболее уверенные интонации.

Мини-лекция «Способы снятия напряжения»

Цель: познакомить участников с методами снятия напряжения, снятия стресса

Время проведения: 20 мин.

Описание упражнения: во время лекции участники тренинга совместно с тренером обсуждают возможные причины возникновения напряжения, предлагают свои способы снятия напряжения перед выступлением

Материалы к лекции

Упражнение «Сними зажим»

Цель упражнения: снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния.

Время проведения 15 мин.

Описание упражнения: Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, "зажим". Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Обсуждение: Участники делятся своими впечатлениями и ощущениями

Упражнение «Ливень».

Цель: снятие эмоционального напряжения и усталости.

Время проведения: 5 мин.

Описание упражнения:

Ведущий находится в кругу, он делает определенные движения, и все повторяют по кругу эти движения. Так как он поворачивается к каждому лицом, и только после этого игрок начинает выполнять движение, и выполняет его до тех пор, пока ведущий не повернется по кругу и не даст нового движения, то одно движение выполняется по нарастающей, а второе – по убывающей.

Виды движений:

1 круг – потирание ладоней;

2 круг – щелканье пальцами;

3 круг – похлопывание по бедрам;

4 круг – похлопывание по бедрам, дополненное притоптыванием.

И далее движения возвращаются назад (к потиранию ладоней).

Завершение занятия

Шерринг(5 мин.)

ЗАНЯТИЕ 6

Цели занятия:

1. Интеграция полученного в ходе тренинга опыта

2. Создание положительного настроения на завершение тренинга

3. Создание настроения на применение приобретенных навыков в жизни

Упражнение «Подарок»

Цель: приветствие, создание положительного настроения на завершение.

Время проведения: 15 мин.

Описание упражнения.

Участники, сидя в кругу, придумывают и дарят своему соседу справа какой-то подарок на память.

Инструкция. «Сейчас вы должны посмотреть на соседа справа, вспомнить, что вы узнали про него в процессе занятий, и придумать какой-то подарок, который подошел бы только ему. Это может быть, что угодно (материальная или фантастическая вещь, душевное или физическое качество), но он должен, по вашему мнению, стать памятью о наших занятиях, а также помочь вашему соседу реализовать в жизни полученные здесь умения.

Итак, на обдумывание отводится 3 минуты».

После истечения времени каждый дарит свой подарок, а затем следует обсуждение.

Обсуждение

Понравился ли полученный подарок?

Легко ли было придумать подарок соседу?

Упражнение «Печатная машинка»

Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий

Время проведения: 5 минут

Описание упражнения: Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Упражнение «Скажи мне»

Цель упражнения: совершенствование коммуникативной культуры.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения: Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

Беседа с участниками тренинга

Цель: решение вопросов, не затронутых в процессе тренинга, формирование позитивного настроения

Время проведения: 15 минут

Описание упражнения: ведущий предлагает участникам задать интересующие их вопросы, разъясняет не освещенные в процессе тренинга вопросы, дает индивидуальные рекомендации

Упражнение «Коллаж «Лучший оратор»

Цель: закрепление материала, создание позитивного настроения, интеграция опыта

Время проведения: 40 минут

Описание упражнения: Учащимся предлагается создать коллаж, который бы отражал все, связанное с понятием лучший оратор, ораторское искусство

Упражнение «Пожелания»

Цель: ритуал завершения.

Время проведения: 5 мин.

Материалы: мячик (игрушка).

Описание упражнения. Участники по кругу, бросая мячик (игрушку), говорят друг другу пожелания.

Обсуждение не требуется. После завершения упражнения участники благодарят друг друга за совместную работу (аплодисментами).