



ПСИХОЛОГИЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ



Преодоление страха публичности

Харизма. Уверенность в своих силах при общении и выступлении

Позитивное настроение. Умение убедить и вдохновить



Надя Маценко

Популяризатор - автор лекций об искусстве. Художник. Главная тема - исследование зрительского опыта.

[Изменить](#)

[Публикации](#)

[Информация](#)

[Ещё ▾](#)

[+ Дополнить историю](#)

[✎ Редактировать профиль](#)



Краткая информация

Училась в УрГУ им. А.М.Горького

Живет в г. Екатеринбург

В браке

На Facebook с: Май 2013 г.

Подписчики: 722 человека

[nadyamatsenko](#)

<http://vk.com/nadyamart>



Что у вас нового?



Фото/видео



Отметить друзей

Публикации

Фильтры

Управление

Список

Сетка



Надя Маценко сейчас здесь: Городской библиотечный информационный центр.

16 ч. · Екатеринбург ·

16 февраля (среда) 18:30



02.12.20

**«Мой великий русский муж»:
воспоминания жён художников**







ПСИХОЛОГИЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ



5 %

95 %

**человечества испытывают
страх публичных выступлений**

Причины

Прошлый неудачный опыт (в т.ч. детские травмы и опыт получения деструктивной критики), заниженная самооценка, «комплекс самозванца», страх, физические болезни.



«Образец для подражания»

или зеркальные нейроны в действии

<https://youtu.be/zkbMo4qUU0k>

<https://youtu.be/-riEH7guUVA>

<https://youtu.be/zppbqxs35oY>

Д/З – найти идеальную, по вашему мнению, видеозапись публичного выступления (спикер из сферы культуры).

Определить и зафиксировать три самых важных фактора, которые вы учитывали при выборе.

На следующий день после выполнения ответьте на вопросы:

Сформулируйте своё послевкусие, опираясь на личный EQ.

Помните ли вы внешний вид оратора?

Можете пересказать содержание его речи?



Анатомия публичного выступления

- контакт с аудиторией
- голос
- речь
- внешний вид



ПСИХОЛОГИЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ



Ваши критерии оценки спикера

Цель: определение личных триггеров

ПСИХОЛОГИЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ



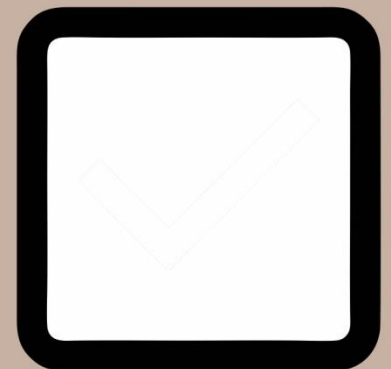
Методы преодоления страха публичности

Цель: преодоление личных триггеров.

- Поиск и проработка источника страха.
- Формулирование мотивации.
- Работа с телом (в т.ч. дыхат. упражнения) - купирование привычных реакций.
- Использование «зеркальных нейронов» - сонастройка с авторитетным спикером.
- Личное новаторство (хештеги Татьяны Ярошевой и короткие фразы Ганди).
- Опорный конспект выступления.
- Тренировка - видеозапись, диктофон, зеркало (собака).



**Ваш главный метод
преодоления страха
публичности?**





**Мой главный метод
преодоления страха
публичности - работа
с мотивацией.**





Изучаем влияние на аудиторию

**Эффект доктора Фокса
подходит вам?**



Методика Монро

Шаг 1 Привлечение внимания (цитата, стих, песня, шутка, статистика, риторический вопрос или тишина)

Шаг 2 Актуальность того, что вы скажете (эмоциональный фон «сгущение красок», формулирование и доказательство)

Шаг 3 Удовлетворение потребности аудитории (основное содержание речи, аргументация, доказательства, наглядные примеры, кейсы, контрпозиции)

Шаг 4 Визуализация перспективы (главная цель - мотивация аудитории). Негативный, позитивный и контрастный сценарий.

Шаг 5 Инструкция к действию (ваше предложение аудитории что надо делать).



Риторический треугольник

АВТОР (аудитория оценивает вас и вашу мотивацию)

АУДИТОРИЯ (вы оцениваете аудиторию)

КОНТЕКСТ (содержательная часть речи)



Умение вдохновить

Вдохновляют чувства и эмоции?

Вдохновляет перспектива?

Вдохновляет чужой результат?

Вдохновляет новое знание?

Отчего у вас бегут мурашки?



Лана Мусина-Медвецкая
находится в городе Казань

А вы думаете легко быть женой художника?

Знаете ли, крайне утомительно следить за котлетами с веслом в одной руке и спадающей тогой в другой...





Лана Мусина-Медвецкая сейчас с ...
Ириком Мусиным в Kazan Kremlin.

21 окт. 2020 г. • 🌐

Вчера прошёл твой День рождения и ты получил много прекрасных поздравлений, много прекрасных слов сказали твои друзья.

Где-то внутри и я хотела бы пожелать тебе более лёгкой доли, и только счастливых дней, признания и много чего ещё. Но ты - истинный художник, художник думающий и сопереживающий и потому даже сложные моменты и дни печали или разочарований так же важны.

Не обязательно стремиться к победам и быть более успешным, ты просто БУДЬ. Будь на этой земле, ведь она прекрасна и удивительна, и ты как никто другой сможешь об этом рассказать.

Твори, погружайся в свои миры, пусть мысли уносят тебя далеко и возвращайся, потому что я тебя жду. Я всегда рядом - твоя "Жан кисэге́м".



**Мой главный метод
преодоления страха
публичности - работа
с мотивацией.**





**ЖЕЛАЮ ВАМ
БЛАГОРОДНОЙ РЕЧИ!**

