

## *Тема «Ораторское мастерство»*

### *Пояснительная записка*

Говори не так, как тебе удобно говорить,  
А так, как слушателям удобно воспринимать!

Скилеф

Наука публичного выступления зародилась в Древней Греции. Умения говорить убедительно, красиво, доходчиво и интересно высоко ценилось древними греками. Они создали риторику – науку публичного выступления, или теорию красноречия. Мы выступаем практически каждый день. Публичные выступления – это выступления (общение) более трех человек.

В любом деле есть свои правила. И в ораторском мастерстве тоже. Правила ораторского мастерства сводятся к управлениям элементами речи, а также использованию различных речевых приемов и принципов, чтобы речь была понятной, интересной и, как следствие, влиятельной. Основные составляющие инструменты воздействия речью. Три кита успешного выступления. Жесты, взгляд, шкала энергетики.

Искусство ораторского мастерства – это целая наука, направленная на эффективное общение. А суть его в том, чтобы каждое слово, произнесенное вами, становилось послушным орудием на пути к достижению цели. Пройдя этот тренинг, вы обнаружите, что умение говорить ярко и убедительно, существенно влияет на ваше продвижение по карьерной лестнице, блестящее заключение сделок. Умение грамотно построить беседу пригодится в любом общении, многие конфликты и споры можно избежать с помощью убеждения. Люди, отлично владеющие ораторским мастерством, всегда будут востребованы обществом и смогут найти себе работу. Это не секрет, что таких людей немного, они всегда выделяются среди окружающих. Они оказываются успешными руководителями, политиками, бизнесменами, журналистами, писателями, преподавателями, так как во многих профессиях знание риторики играет важную роль.

Тренинг направлен на то, чтобы снять страх выступления перед аудиторией: чтобы вы могли спокойно выйти и перед слушателями и начать говорить практически на любую тему, при этом удерживания внимания публики, говоря на хорошем уровне энергетики, активно и грамотно используя жесты, интонации, контакт глазами... Чтобы ваша речь была яркой, интересной и увлекательной. Как говориться, ораторами не рождаются, ораторами становятся.

Итак, для чего вам нужно научиться искусству ораторского мастерства?

Это необходимо, чтобы:

- ✓ Четко и убедительно озвучивать свои идеи и уверенно выступать перед аудиторией;

- ✓ Красноречие – это верный признак широты взглядов, образованности и высокой культуры. Легко и ярко говорить, завораживая слушателей, – отныне это ценное умение перестанет вам казаться наземным даром;
- ✓ Легко и непринужденно знакомиться и беседовать с незнакомыми людьми на темы, в которых, возможно, вы даже разбираетесь;
- ✓ Достоинно отвечать на неожиданные вопросы, избегая конфликтов.

На тренингах по ораторскому мастерству используются специальные упражнения, которые раскрывают участников, развивают у них навык говорить легко, убедительно и красиво, помогают участникам освоить великое искусство ораторского мастерства.

**Цель тренинга:** Формирование навыков публичных выступлений через освоение приемов работы с аудиторией.

**Задачи тренинга:**

1. Познакомить поближе с понятием «Ораторского мастерства»
2. Отработать целый ряд элементов ораторского мастерства и объединить их в систему. Развить уверенность и легкость при публичных выступлениях;
3. . Сформировать навыки управления вниманием слушающих взаимодействия с ними, познакомить с навыками креативного мышления;
4. Закрепить полученные знания по ораторскому мастерству, и получить объективную оценку своего уровня

Тренинг построен в форме активного взаимодействия. Анализируя конкретные ситуации, выполняя упражнения, участвуя в играх, подростки получают не только знания, но и осваивают практические навыки ораторского мастерства, в тренинге специально отрабатываются практические навыки; все знания, полученные на тренинге, могут применяться в практике участников.

**На кого рассчитан тренинг (целевая аудитория):** на подростков 14 – 15 лет.

**Количество участников:** 15 человек

**Способ набора группы:** разновозрастной

**Предполагаемая степень знакомства участников группы между собой:** участники тренинга не знакомы

Участники группы схожи по возрасту, пол участников: 8 мальчиков и 7 девочек. По своему составу группы изначально более склонны к сплоченности, психологическая атмосфера в них более комфортна, люди чувствуют себя более свободно и раскованно.

**Длительность работы группы:** тренинг рассчитан на 16 часов

**Режим работы группы (количество и длительность занятий, частота проведения занятий):** 4 занятия по 4 часа, занятия распределяются в течении недели

Каждое занятие включает:

- ✓ разминочную часть, направленную на подготовку группы к работе и включение участников в тренинговую реальность;

## Ораторское мастерство

- ✓ основную часть, непосредственно направленную на реализацию поставленных задач;
- ✓ завершающую часть, направленную на снятие эмоционального напряжения;
- ✓ домашние задания, направленные на отработку и закрепление полученных навыков

**Условия и средства, необходимых для проведения тренинга:** ватманы, маркеры, маленький мяч, писчая бумага, ручки, картинки «перевертыши». Тренинг проводится в просторном, большом кабинете, стулья и столы (чтобы передвигались), ноутбук, экран, проектор.

### Методы:

Публичные выступления и его анализ, ролевые игры, упражнения, мини – лекции.

**Методы оценки эффективности тренинга:** В качестве оценки используется практические упражнения и деловые игры, выполняемые в аудитории. Практические упражнения и деловые игры позволяют мониторить степень усвоения знаний слушателями тренинга.

По итогам тренинга предусматривается обсуждение. За время, которого, участники смогут задать вопросы тренеру. Во время обсуждения тренер также может задать вопросы по ключевым моментам тренинга. Вопросы имеют свободную форму, так как тренер задает их, если у него появляется сомнение, что какой-то материал не до конца понят участниками.

### **Тематический план тренинга (распределение задач по тренинговым дням)**

<b>Номер занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Количество часов</b>
Занятие 1.	Формирование четкое представление об основных параметрах, от которых зависит успешность выступления	4
Занятие 2.	Отработка целого ряда элементов ораторского мастерства и объединение их в систему. Развитие уверенности и легкости при публичных выступлениях	4
Занятие 3.	Формирование навыков внимания слушающих и взаимодействия с ними, формирование навыков креативного мышления	4
Занятие 4.	Закрепление и проявление полученных знаний по ораторскому мастерству, и получение объективной оценки своего уровня	4
	<b>Всего</b>	<b>16</b>

### *План первого тренингового занятия*

**Цель:** Формирование четкое представление об основных параметрах, от которых зависит успешность выступления

**Задачи:**

1. дать четкое представление об основных параметрах, от которых зависит успешность выступления
2. дать участникам понять наглядный пример важности энергетики голоса в выступлении
3. запустить механизм постоянного самообучения, позволяющий развиваться в обычной жизни после окончания обучения

**План занятия:**

***Игра на знакомство: «Снежный ком» - 10 мин***

Играющие сидят в кругу. Первый называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий – имена первого и второго, потом – свое и т.д., пока круг не замкнется. В итоге последний в круге говорит имена всех играющих, а затем и свое. Легче, конечно, быть первым, но последним – полезней.

***Разминочная часть – 10 мин.***

Упражнение «Ассоциации»

**Цель:** тренировка ассоциального мышления, разминка перед основным упражнением

**Количество участников:** 15

Участники стоят в группе и по очереди называют слова, жестом направляя их товарищам. Тот, кому адресовали слово, быстро подбирает на него ассоциацию и адресует другому.

***Основная часть (основное упражнение или серия упражнений) - 1 час 40 мин.***

***Упражнения на развитие ораторских навыков:***

**Упражнение №1. – 5 мин**

**Задание:** для определения необходимости постановки цели ответь на вопрос «Зачем надо изучать ораторское искусство – искусство публичных выступлений?»

**Условия требований:**

- Встать спокойно перед аудиторией
- Сначала подумать и потом честно сказать ответ

**Упражнение № 2 – 20 мин**

**Цель:** тренировка выступления перед группой, развитие навыка аргументации

**Количество участников:** по желанию

**Задание:** для определения своих сильных позиций по тематике публичной речи, ответить на вопрос «Если мне прямо сейчас надо будет выступить публично перед людьми, то о чем я смогу говорить?»

Условия требования: Подумать о своих знаниях и интересах (хобби) и рассказать.

Время на выступление - 3 минут

После выступления участник отвечает на вопросы слушателей.

Рефлексия:

- Насколько выступление было логичным? Связным? Красивым?
- Что вы можете сказать про голос выступающего?
- Что вам больше всего запомнилось из выступления?
- Что вы можете сказать о его жестах, о том как он себя вел?
- Что вы можете сказать про взгляд выступающего?

Упражнение №3 «Скороговорки»

Цель: тренировка артикуляции, произносятся разные скороговорки

Время: 10 мин.

Количество участников: 15 человек

Условия и требования:

- Участник берет любой конверт где написана скороговорка и читает её
- Сначала медленно, стараясь вообразить и запомнить все события
- Потом быстрее, не забывая об ударениях и членораздельном произнесении

Рефлексия:

1. Расскажите свои ощущения. Когда было легче рассказывать медленнее или быстрее? Почему?

Упражнение №4

Цель: отработать элементы мимики лица

Время: 10 мин.

Количество участников: 15 человек

Задание: Показать выражение лица эмоции: гнев, отвращение, печаль, презрение, страх, счастья, удивления.

Условия и требования:

- Вспомни какой –нибудь случай возникновения у себя этих чувств
- Составь соответствующую мимику у себя на лице

Рефлексия:

1. Расскажите свои ощущения.
2. Какое выражение лица эмоции вам было проще показать? Почему?
3. Как вы считаете, это поможет оратору при публичных выступлениях?

Мини лекция по теме «Жесты», «Поза движения», «Взгляд»- 20 мин

Упражнение № 5

Цель: тренировать жестикуляцию движения

Время: 10 мин.

Количество участников: 15 человек

Задание: Расскажи о каком –нибудь животном и покажи его повадки

### Условия и требования:

- Выбрать самостоятельно животное и рассказать о нем используя только жесты
- Используйте в жестикуляции все части тела

### Рефлексия:

4. Расскажите свои ощущения.
5. Какое выражение лица эмоции вам было проще показать? Почему?
6. Как вы считаете это поможет оратору при публичных выступлениях?

### Упражнение №6 «Зеркало»

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия и сотрудничества, развитие эмоциональной сферы

Время: **20 мин**

Форма работы: групповая

Форма занятия: игровая

Количество участников: 15

Ход игры:

Участники разбиваются на пары и становятся или садятся друг напротив друга. Первый в паре – «человек», второй – «зеркало». «Человек» начинает делать различные движения, а «зеркало» старается как можно точнее повторить его движения, «слиться» с ним. Через несколько минут ведущий предлагает «зеркалу» и «человеку» поменяться ролями.

Рефлексия:

1. Расскажите свои ощущения в разных ролях
2. Какая роль была легче – «зеркала» или «человека»? Почему?
3. Что нужно для того, чтобы быть хорошим «зеркалом»?

***Снятие напряжения - 5 мин.***

Упражнение «Собачка искупалась»

-----перерыв 10 мин-----

***Кофе – брейк в фойе здания на первом этаже***

***Разминочная часть – 5 мин.***

Упражнение № 1

Выполнение вибрационного массажа

Количество участников: 15

Условия и требования:

Энергично постукиваем пальцами обеих рук

1. По лбу с произнесением звука «М» (мычание)

2. По крыльям носа с произнесением звука «М»
3. По верхней губе с произнесением звука «В»
4. По нижней губе с произнесением звука «З»
5. По верхней части груди с произнесением звука «Я»
6. По нижним частям грудной клетки справа и слева с произнесением звука «М»
7. Сделать 5 – 10 медленных спокойных вдохов и выдохов

**Основная часть (основное упражнение или серия упражнений) – 1 час 25 мин.**

Мини – лекция по теме «Шкала энергетики» и «Речь» - 15 мин.

Упражнение № 2 «Заблудились»

Цель: Развитие силы голоса

Время: 10 мин

Количество участников: 15

Условия и требования:

1. Вы заблудились в лесу. Что делать? Кричим «Ау – Ау». Произносить надо сначала тихо, потом громче, затем еще громче.
2. Становимся в два ряда лицом друг к другу. Первый ряд громко произносит «А!» Другой тихо отзывается «А-а-а».
3. Мы попали во вьюгу: изобразим зимнюю вьюгу, воющую в ненастный вечер. По сигналу «Вьюга начинается» вы тихо произносите «У-у-у». По сигналу «Сильная вьюга» говорите громко «У-у-у». по сигналу «Вьюга кончается» произносите тише и смолкаете по сигналу «Вьюга кончилась»
4. Из туннеля слышится гудок приближающегося паровоза: изображаем гудок паровоза «У-у-у». Сначала воспроизводим звук приближающегося паровоза, а потом удаляющегося.

Рефлексия:

1. Расскажите свои ощущения
2. Что вам больше всего понравилось?
3. Что было сложно? Почему?

Упражнение № 3 «Энергетика»

Цель: дать участникам понять наглядный пример важности энергетики в выступлении

Время: 30 мин

Количество участников: 15

Проведения упражнения:

Участники тренинга работают в парах. Они сами определяют, кто в паре выступает первым. Первый номер выбирает любое стихотворение, которое он будет читать. Он должен знать его хорошо. Второй номер показывает шкалу энергетики. По мере выступления первого номера, он меняет уровень руки и варьирует уровень



энергетики выступления. Выступление длится 1 мин. После выступления участники меняются ролями в этой же паре.

Рефлексия:

1. Что вам больше всего понравилось?
2. В какой роли вы чувствовали себя комфортно? Почему?

### Упражнение № 4

Цель: придание эмоциональной окраски своего голоса

Время: 10 мин

Количество участников: по желанию

Задание: Для эмоциональной окраски своего голоса, произнеси вслух несколько раз фразу «Джим Браун и Роберт Джонс прибыли в город», придавая ей каждый раз выражение: фактической справки, любопытства, отвращения, гнева, утомление, утешение, тревоги, угрозы.

Условия и требования:

1. Используй мимику соответствующую выражению чувству
2. примени правильный тембр и тональность звучания

Рефлексия:

1. Расскажите свои ощущения
2. Что вам больше всего понравилось?
3. С каким выражением было сложно произносить эту фразу? Почему?
4. Как вы считаете, что у них получилось, а что нет?
5. Правильно они при произношении в определенном выражении применяли тембр голоса?

### Упражнение № 5

Цель: формирование речевого мышления

Время: 20 мин

Количество участников: по желанию

Задание: участник тянет наугад два билета и составляет речь на 2 минуты, в которой обыгрывает эти слова. Нужно сделать логическое выступление и выступить, применяя жесты, тембр голоса, мимику лица, без слов паразитов

- Участник берет листок, где написано слово
- Говори обдуманно, проявив компетентность по выбранной теме

Рефлексия:

1. Насколько выступление было логичным? Связанным? Красивым?
2. Интересно, заметили ли вы эти 2 слова?
3. Насколько это было сложно для тех, кто выступал?

***Снятие напряжения (завершающая часть) - 10 мин.***

### Упражнение № 6 «Ой - ля калина»

Ой – ля, калина, ой – ля

(резкие движения руками по передней поверхности бедра сверху вниз)



Ку-ку, Ку-ку

(кулак с вытянутыми указательными пальцами, движения сначала к правому, потом к левому уху)

Ой – ля, калина, ой – ля

(резкие движения по передней поверхности бедра сверху вниз)

Ку-ку, Ку-ку

(кулак с вытянутыми указательными пальцами, движения сначала к правому, потом к левому уху)

Румба, румба

(руки сгибаются в локтях, кисти на уровне головы, не сгибая руки в запястьях, совершаются круговые движения кистями)

Тач- тач- тач

( танцевальные движения бедрами, руки согнутые в локтях, двигаются на уровне талии)

А- а, а-а-а-а, о-о-о-о-о

( руки согнуты в локтях на уровне талии, ладонями вниз, совершаются движения влево – вправо)

Пиф – паф

(руки сложены «пистолетиком», движения к левому уху, потом к правому)

Вжик – вжик

(кулак с вытянутым большим пальцем, движение по шее)

Йоу

(жест – «yes!»)

Тембр упражнения постоянно увеличивается, при этом все участники выполняют движения и произносят слова одновременно, громко, дружно и весело)

***Обсуждение занятия в целом (последний круг рефлексии); домашнее задание – 10 мин.***

1. С какими трудностями вы сегодня столкнулись?
2. Что узнали нового?
3. Сложно ли было выполнять упражнения учитывая правила публичного выступления?
4. Что вам запомнилось больше всего из нашей с вами работы?

Домашнее задание: составить резюме

Всем спасибо, мне было приятно с вами работать. Желаю всем удачи!

### ***Опорный материал***

**Мини – лекция:** *Жесты* – это сильнейший инструмент в арсенале оратора. Создавая ощущения симметричности движений, оратор должен использовать обе половины своего тела. Не бойтесь делать широкие жесты, особенно если ваша аудитория слушателей свыше 30 человек. Широкие жесты демонстрируют вашу

уверенность в себе, так же как мелкие и зажатые – вашу робость перед аудиторией. Наиболее частый вариант зажатости – это прижатые к бокам локти. Без слов через жесты и мимику оратор говорит публике «да» или «нет».

Убирайте из своего выступления бессмысленные, не несущие информации движения – жесты – паразиты:

- потирание носа, затылка, подбородка;
- приведение прически в порядок, приподнимание прически на переносице;
- верчение какого – то предмета в руках;
- стряхивание невидимых пылинок с одежды;
- никогда не засовывайте руки в карманы

Движение это тоже жест. Задача оратора – быть в центре внимания, быть центральной фигурой, а не фоном. Слушатели должны смотреть на оратора, а не на ворон за окном. Только тогда выступления поймут, услышат и запомнят.

**Взгляд.** Часто именно взгляд имеет решающее значение в установлении контакта оратора с группой. Охватываем взглядом всю аудиторию. Для этого лучше всего поделить аудиторию на несколько секторов, и стараемся распределять свое внимание равномерно по времени, так чтобы не образовалась мертвая зона - «Контакт от сердца к сердцу».

**Поза движения:** Грамотное передвижения по сцене помогают оратору справиться с волнением, поднять энергетику выступления, справиться с трудным слушателем.

- Передвижение (вперед – приближение к аудитории, открыть себя для общения с аудиторией, расположение публики к диалогу, назад – уйти в тень)
- закрепление позы
- Перемещение (вправо – влево, назад - вперед).

Так же каждый оратор должен помнить про правильную позу

- ноги на ширине плеч
- колени выпрямлены, слегка расслаблены и слегка пружинят
- живот втянуть (если получится)
- распрямляем плечи

никаких закрытых поз (скрещивание ног, рук и т.д.). Основная поза оратора раз и навсегда решает и «проблему рук», и «проблему ног». Она помогает нам чувствовать себя более уверенно внутри и что, немаловажно, позволяет выглядеть уверенно и снаружи.

Поза оратора: 2 требования

Оратору удобно стоять, легко перемещаться, и он может свободно жестикулировать.

Она должна выглядеть естественной для зрителей. Т.е. зрители вообще не замечают, как именно оратор стоит и что делают его руки.

### Скороговорки:

1. «Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет. Если бы Карл у Клары не крал бы кораллов, то Клара у Карла не крала бы кларнет. Королева Клара кавалера карла строго карала за кражу кораллов»
2. Белый снег. Белый мел.  
Белый сахар тоже бел.  
А вот белка не бела.  
Белой даже не была.
3. Ты, молодец, скажи молодцу,  
Пусть молодец молодцу скажет,  
Пусть молодец теленка привяжет.
4. Два дровосека, два дроворуба  
Два дровокола отточили топоры,  
Топоры остры – то до поры,  
До поры остры топоры, до времени.
5. Жук жужжит над абажуром,  
Жужжит жужелица,  
Жужжит, кружится.
6. Девчонка везла на возу  
Козленка, козла и козу.  
Девчонка в лесу проспала  
Козленка, козу и козла.

**Мини – лекция:** Возможно, вы помните скучные, занудные лекции в институте или в школе, когда от монотонного голоса преподавателя клонит в сон, и мысли витают где-то в облаках...

И с другой стороны, возможно, вам приходилось видеть выступления ярких политиков на трибуне, когда они к чему-либо призывают. Когда в толпе бурлит, кипит энергия, готовая взорваться в любой момент.

А ключевое отличие в таком параметре, как энергетика речи!

Энергетика - это один из самых важных параметров, определяющих успех выступления.

Обычно чем громче голос, тем сильнее энергетика. Чем тише - тем слабее. Хотя можно говорить и шепотом, но за счет перемещений, приближения к аудитории, жестикации - все равно создать энергетику на 17-18 баллов

### Шкала энергетики:

- 0 - это глубокий, спокойный сон
- 6-7 - это сеанс гипноза
- 9-10 - это монотонное выступление скучного лектора
- 12-17 - это рабочее состояние оратора, которое рекомендуется для выступлений.

- 19-20 - это уже легкая бесноватость оратора

Речь должна быть ясной, громкой, без слов паразитов, стараться говорить «животом».

Для этого вы можете использовать упражнение «Разговор с закрытыми глазами» - во время телефонного разговора просто закройте глаза и начните вслушиваться в звучание своего голоса.

**Слова к упражнению №5:** солнце, труд, банк, компьютер, огонь, земля, радость, ручка, собака, цветок, человек, путешествие, страна, музыка.

### *Домашнее задание*

Составить резюме.

Резюме имеет свободный формат оформления и обязано содержать нижеуказанную информацию:

- 1) Ф.И.О.;
- 2) Возраст;
- 3) Город проживания;
- 4) Контактные данные;
- 5) Основное и дополнительное образование;
- 6) Знание языков;
- 7) Опыт работы;
- 8) Профессиональные навыки;
- 9) Личные качества;
- 10) Дополнительная информации

### *План второго тренингового занятия*

**Цель:** Отработка целого ряда элементов ораторского мастерства и объединение их в систему. Развитие уверенности и легкости при публичных выступлениях

**Задачи:**

1. Развивать уверенность и легкость публичных выступлений в таких жанрах как «собеседование»
2. Дать четкое представление об основных элементах, из которых состоит структура презентации
3. Опробовать предлагаемые технологии на реальных презентациях, актуальных для участников тренинга
4. Отработать ряд элементов ораторского мастерства и объединение их в систему, снять страх при публичных выступлениях

**План занятия:**

**Разминочная часть – 10 мин.**

### Упражнение «Дождик»

Количество участников: 15

#### Ход упражнения:

Начался дождь - одним пальцем одной руки хлопаем по ладошке другой руки

Дождь пошел сильнее - двумя пальцами одной руки хлопаем по ладошке другой руки

Дождь пошел еще сильнее - тремя пальцами одной руки хлопаем по ладошке другой руки

Дождь пошел еще сильнее - четырьмя пальцами одной руки хлопаем по ладошке другой руки

Пошел ливень - хлопают в ладоши

Дождь пошел тише - четырьмя пальцами одной руки хлопаем по ладошке другой руки

Дождь пошел еще тише - тремя пальцами одной руки хлопаем по ладошке другой руки

Дождь пошел совсем маленький - двумя пальцами одной руки хлопаем по ладошке другой руки

Пошел мелкий дождь - одним пальцем одной руки хлопаем по ладошке другой руки

Дождь перестал – перестают хлопать в ладоши

***Обсуждение предыдущего занятия и домашнего задания – 40 мин***

**Обсуждение предыдущего занятия – 10 мин**

### Упражнение № 2 «Собеседование»

Цель: тренировка аргументации и стрессоустойчивости

Время: 30 мин

Количество участников: 15

#### Проведение упражнения:

Группа делится по парам. 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). Время на выступление 2 минуты, потом участники меняются местами.

#### Рефлексия:

- Удалось ли выполнить поставленную задачу?
- Что помогло/ помешало?
- В какой роли было проще и интереснее выступать? Почему?

***Основная часть (основное упражнение или серия упражнений) – 1 час 5 мин***

**Мини – лекция «Презентация» - 20 мин.**

### Упражнение № 3 «Презентация»

Цель: обучить участников основам выступления перед группой

Время: 30 мин

Количество участников: 15

Задание: Участники должны провести презентацию товаров учитывая полученные знания ораторского мастерства:

- Сам товар, краткое вступление.
- Его характеристики и свойства. Делаем упор на полезных качествах для покупателей.
- Призыв к действию – купить этот товар.

Рефлексия:

- Что для вас было сложно?
- У какого участника вы бы купили товар? Почему?
- Что в выступлении понравилось больше всего?

Упражнение № 4 «Продолжить тему»

Цель: развитие навыка общения, на произвольную тему применяя жесты, мимику, тембр голоса.

Время: 15 мин

Количество участников: 3 – 6 участников

Условия и требования:

- выбирается ведущий
- первый участник начинает рассказ (монолог) на любую тему
- ведущий дает сигнал любому из участников, и участник продолжает тему
- После 5 минут этой игры, ведущим становиться следующий участник

Рефлексия:

- Какой из участников вам запомнился больше? Почему?
- Что понравилось?
- Что было сложно?
  
- Какому из участников было проще выступать первому или следующему и почему?

***Снятие напряжения - 5 мин.***

Упражнение «Карлики и великаны»

Количество участников: 15 человек

Ход упражнения»:

Все стоят в кругу. На команду «Великаны!» - все стоят, а на команду: «Карлики!» - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны!»

-----перерыв 10 мин-----

**Разминочная часть – 10 мин.**

Упражнение № 1 «Печатная машинка»

Цель: разминка, выработка навыков сплоченных действий

Количество участников: 15 человек

Ход упражнения»:

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

**Основная часть (основное упражнение или серия упражнений) – 1 час 10 мин.**

Мини – лекция: Основные положения борьбы со страхом - 15 мин

Упражнение № 2 "Дыхание квадратом"

Цель: научиться бороться со страхом перед выступлением

Время: 5 мин

Количество участников: 15 человек

Условия и требования:

- сделайте вдох через нос, выдержите паузу,
- выдохните через нос и снова выдержите паузу.
- Упражнение делайте на четыре счета (вдох на раз, два, три, четыре, пауза на раз, два, три, четыре и т. д.).

Рефлексия:

- Что вы почувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Как вы считаете, это поможет снять волнение перед выступлением?

Упражнение № 3 «Дебаты»

Цель: тренировка выступления перед группой. Развитие навыков аргументации

Время: 50 мин

Количество участников: 15 человек

Проведение упражнения: участники тренинга разбиваются на пары. Два участника выходят и по очереди выступают на выбранные темы по 2 минуты. После выступления он 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. Выбирают победителя.



Каждой новой паре дается новая тема.

Рефлексия:

1. Насколько выступление были красивыми, связанными? Почему?
2. Кто из участников вам запомнился больше всего? Почему?
3. Было ли вам сложно и в чем?
4. Как вы считаете, что у вас получилось, а что нет? Почему?

***Снятие напряжения (завершающая часть) - 10 мин.***

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Количество участников: 15 человек

Проведение упражнения:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем это участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодируют уже вся группа.

***Обсуждение занятия в целом (последний круг рефлексии); домашнее задание – 10 мин.***

1. С какими трудностями вы сегодня столкнулись?
2. Что узнали нового?
3. Сложно ли было выполнять упражнения учитывая правила публичного выступления?
4. Что вам запомнилось больше всего из нашей с вами работы?

Домашнее задание: нарисовать таблицу 6 клеточек в высоту и 9 в длину.

Отбросить все сомнения прочь и нарисовать 6 крестиков в высоту и 9 крестиков в длину. После чего крестики превращаете в картинки и небольшие зарисовки.

(Показываю образцы)

Всем спасибо, мне было приятно с вами работать. Желаю всем удачи!

### ***Опорный материал***

Мини – лекция «Презентация»

Перед многими из нас хотя бы раз в жизни стояла задача выступить перед публикой, будь то вещание с трибун или рассказ стихотворения на детском утреннике. Умение грамотно представить себя, заинтересовать аудиторию – неоценимо. Поэтому особое место в нашей жизни занимает целый блок знаний, умений и навыков – презентация.

Материал, с которым Вы собираетесь выступить – это, безусловно, важно. Но есть одно золотое правило: готовясь к публичному выступлению, презентации уделяется не меньше времени и усилий, чем составлению материала. То есть 50/50 – материал/подача.

### 1 шаг

Подготовьте материал. Информация должна быть изложена грамотно, чётко, и Вы сами должны хорошо понимать, о чём Вы собираетесь говорить и что хотите рассказать.

### 2 шаг

Продумайте подачу материала. К чему бы ни относилось Ваше выступление, монотонное, малосвязное бубнение под нос вряд ли добавит Вам очков. Стиль изложения должен быть живым и доступным. Избегайте слов-паразитов, непонятных аудитории терминов и, конечно, слэнга. Речь должна быть вежливой и грамотной.

### 3 шаг

Внешний вид. Как говорится, встречают по одежке, а провожают по уму. Есть такое понятие, как “первое впечатление”, с которым при публичном выступлении надо считаться. На то, чтобы создать у Вашей публики образ уверенного в себе, благополучного и компетентного человека, у Вас есть, согласно исследованиям психологов, увы, только 15 секунд. После этого Вам останется либо только поддерживать положительное впечатление, либо путём упорных усилий долго разрушать негативный образ.

Итак, уделите особое внимание выбору одежды для выступления. Соблюдайте так называемый dress-code. Выступающий должен выглядеть аккуратно и ухожено.

### 4 шаг

Позы, мимика и жесты, то есть, говоря языком психологии, невербальный уровень общения, общение без слов.

Занимайте “открытую” позу: старайтесь не скрещивать руки и ноги, не прячьте ладони в карманах и не баррикадируйтесь, стоя за спинкой стула. Конечно, если очень хочется, то можно (ведь Вам должно быть комфортно!), но помните, что это подсознательно отдаляет Вас от аудитории.

Держите спину прямо. Осанка украшает человека во всех случаях жизни.

Взгляд – уверенный, прямой. Управляйте аудиторией через взгляд

Нередко приходится наблюдать, что оратор уже после того, как объявили его выступление, встает и пока идет к сцене, пытается привести себя в порядок – поправляет на ходу свою одежду, волосы, застегивает пуговицы и молнии, достает расческу из кармана и причесывается. Скорей всего, все эти движения от излишнего волнения, и показывая это аудитории, вы не прибавляете себе баллов.

**ПОМНИТЕ:** как только вас объявили, как только вы встали, ваша публичная речь уже началась!

Поэтому:

- никаких отряхиваний, никакой суеты
- ваши записи лучше нести в папке, чтобы по дороге ничего не разлетелось
- походка уверенная, энергичная (вы – самый лучший оратор!)
- маршрут нужно лучше продумать заранее, чтобы не метаться между рядами.

Если есть возможность, просто подойти поближе к сцене заранее.

Еще один нежелательный вариант, когда оратор начинает говорить прямо по дороге, не дойдя до сцены. Аудитория еще шушукается, делится впечатлениями от выступления предыдущего оратора, а вы, не убедившись, то вас слушают, всю уже вещаете. Лучше не начинать свою речь по дороге, а потерпеть до сцены.

**ВАЖНО:** если вы начинаете говорить только после того, как зал переключился и готов вас слушать, вы сразу показываете своим слушателям, что вы говорите только тогда, когда вас слушают.

Какие еще плюсы получит оратор, если выдержит начальную паузу? Пока оратор собирает взгляды, он может также:

- найти поддерживающих слушателей,
- подпитаться от них позитивной энергетикой,
- сделать пару глубоких вдохов-выдохов, уменьшить волнение.

Итак:

- контакт установлен (контакт есть контакт)
- вы с аудиторией на одной волне и
- она готова вас слушать.
- никаких оправданий и извинений

*Можно начать выступление! И пусть оно будет удачным!*

### **Мини – лекция: Основные положения борьбы со страхом**

1. Практика - это самый эффективный способ. Чтобы избавиться от страха, вам нужно постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого (регулярного!) выступления перед публикой страх постепенно начнёт убывать.
2. Лучший способ уменьшить страх перед публичным выступлением - подготовиться к нему. Для успешного выступления вам необходимо хорошо знать тему доклада. Подготовленный материал можно показать другим людям, чтобы не возникало сомнений в его качестве.
3. Можно отрепетировать своё выступление заранее (перед зеркалом, слушателем), продумав темп речи, движения, выражение лица и т. д. Чем сильнее вы уверены в своих знаниях, тем меньше будете беспокоиться о том, что скажете что-то не то и в итоге окажитесь в нелепом положении. Именно неуверенность в своих знаниях удерживает многих людей от выступлений перед большой аудиторией.
4. Откажитесь от мысли, что вы всегда должны быть совершенны. Большинство людей боятся публичных выступлений из-за страха сделать ошибку перед

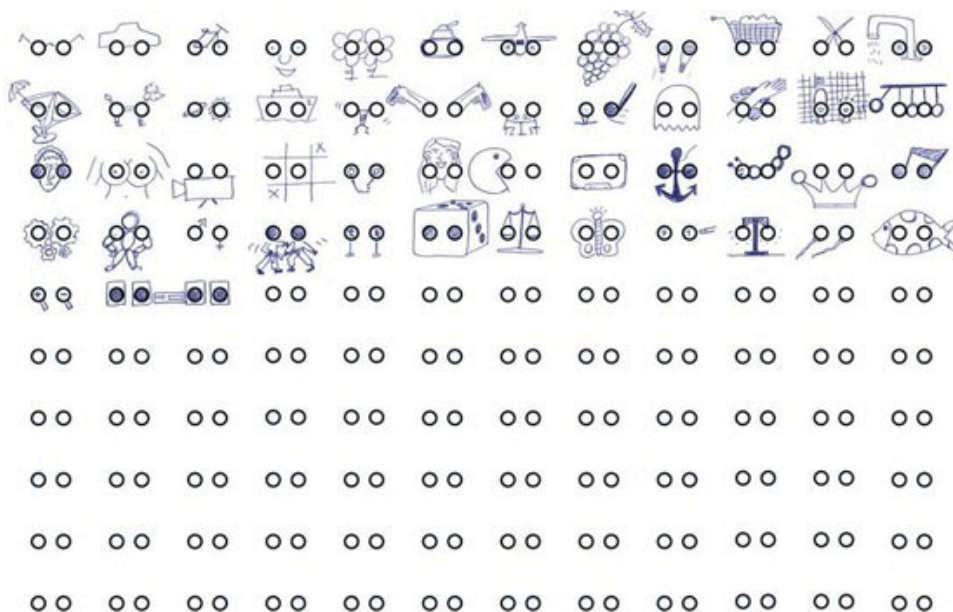
всеми. Эта тревога еще больше усиливает вероятность ошибок. А от них не застрахованы даже профессиональные ораторы. Спросите себя: "Что случится самое худшее, если я ошибусь?" Ошибка не приведет к смертному приговору. Помните: всем понравиться всё равно не удастся. Около 5% аудитории всё равно останутся недовольными. С этим ничего не поделаешь, это закон жизни, так нужно ли тратить на это нервы?

### **Методы борьбы со страхом непосредственно перед выступлением:**

1. Быстро подвигайте челюстью вперед-назад, это поможет расслабить лицевые нервы, чтобы ваше лицо не напоминало маску античного театра.
2. Энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони. Данная гимнастика помогает снять парализующий эффект волнения, стимулирует речевой аппарат; скорость вашей реакции и красноречие ощутимо повышаются.
3. Энергично пройдитесь, помашите руками. Физическая активность способствует снятию нервного напряжения.
4. Подвигайтесь в спокойном ритме. Вытяните руки вверх, не отрывая пяток от пола, потянитесь и бросьте тело вниз, встряхните руками.
5. При волнении рефлекторно увеличивается частота дыхания (волнуясь, мы дышим часто и поверхностно). А так как все в организме человека взаимосвязано, то при сознательном контроле дыхания изменяется и психологическое состояние человека. Научившись контролировать свое дыхание и управлять им, вы научитесь контролировать такие чувства, как волнение, страх, паника. Медленное и глубокое дыхание поможет уменьшить тревожное состояние. Воспользуйтесь следующими дыхательными упражнениями перед выступлением:
6. "Дыхание квадратом": сделайте вдох через нос, выдержите паузу, выдохните через нос и снова выдержите паузу. Упражнение делайте на четыре счета (вдох на раз, два, три, четыре, пауза на раз, два, три, четыре и т. д.).
7. "Дыхание на счет": сделайте вдох через нос на раз-два, выдох через нос на три-четыре-пять-шесть. Выдержите паузу. (3-5 вдохов и выдохов). Далее увеличивайте продолжительность вдохов и выдохов. Сделайте вдох через нос на раз-два-три-четыре, выдох через нос на пять-шесть-семь-восемь-девять-десять-одиннадцать-двенадцать (5-7 вдохов и выдохов).
8. "Выдох через рот": сделайте вдох через нос на раз-два-три, выдох через рот на пять-шесть-семь-восемь-девять-десять-одиннадцать-двенадцать (5-7 вдохов и выдохов). Мы всегда говорим на выдохе. Говоря, вдох лучше делать носом, а выдох мы, так или иначе, делаем ртом. Чем длиннее наш выдох, тем сильнее, мелодичнее и без перерыва нам удастся говорить. Важно научиться выдыхать медленнее обычного.



Или такую табличку сделать



### ***План третьего тренингового занятия***

***Цель:*** Формирование навыков внимания слушающих и взаимодействия с ними, формирование навыков креативного мышления

***Задачи:***

1. Формировать навыки креативного мышления
2. Формировать навыки креативности в речи и навыка выступления перед группой

***План занятия:***

***Обсуждение предыдущего занятия и домашнего задания – 20 мин***

***Обсуждение предыдущего занятия – 10 мин***

***Проверка домашнего задания и обсуждение - 10 мин***

Что у вас получилось?

Сложно было выполнить или нет? Почему?

На каком этапе выполнения домашнего задания у вас вызвало затруднение? Как вы думаете почему?

***Разминочная часть –10 мин.***

***Упражнение № 1 «Приветствие на сегодняшний день»***

***Количество участников: 15 человек***

***Проведение упражнения:***

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний



день. Будем внимательно следить за тем. Чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

***Основная часть (основное упражнение или серия упражнений) – 1 час 20 мин***

Упражнение № 2 « На что это похоже»

Цель: развитие креативного мышления

Время: **15 мин**

Количество участников: 15

Проведение упражнения:

Группа разбивается на 3 команды по 5 человек. Команде дается время 5 мину, рассмотреть рисунок на слайде и назвать как можно больше слов, на что это похоже.

Та команда, которая назвала больше слов, выигрывает.

Рефлексия:

- понравилось ли вам подбирать слова?
- Что было сложно в этом упражнении? Почему?
- На какой минуте у вас вызвало затруднение выполнения этого задания?

Мини лекция по теме «Креативное мышление» - 15 мин.

Упражнение № 3 «Новый язык»

Цель: тренировка навыков креативности в речи и навыка выступления перед группой

Время: **30 мин**

Количество участников: 15

Проведение упражнения:

- Участник выходит и в течении 2 минут ведет выступление на коверканном языке.
- Участник проводит выступление уверенно, как будто говорит обычную речь

Рефлексия:

- Что понравилось в данном упражнении?
- На что обратили внимание?

Упражнение № 4 «Безумства архитектора»

Цель: развитие креативного мышления

Время: **20 мин**

Количество участников: 15

Проведение упражнения:

Сначала запишем на лист 10 существительных, любых. *Мандарин, стакан, луг, вода, помидор* – все, что приходит в голову. Эти 10 слов – 10 обязательных условий заказчика, которому вы проектируете дом. К примеру, «мандарин» – *сделайте стены дома оранжевого цвета*, «вода» – *пусть перед домом будет фонтан или прудик*, «помидор» – *запустите в пруд красных рыбок или повесьте в доме красные занавески* и т.д. Дайте своей фантазии волю. Рисуйте и представляйте, как бы это выглядело в реальной жизни.

***Снятие напряжения - 10 мин.***

Упражнение № 5 «Молекулы»

Цель: раскрепощение участников



Количество участников: 15

Проведение упражнения:

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Сейчас мы все начнем двигаться, и я буду говорить, например, три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

Рефлексия:

- Как вы себя чувствуете?
- Все ли соединились с тем, с кем хотели?

-----перерыв 10 мин-----

***Разминочная часть – 10 мин.***

Упражнение № 1 «Посылка»

Количество участников: 15

Проведение упражнения:

Участники близко сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений)

***Основная часть (основное упражнение или серия упражнений) – 1 час 20 мин.***

Упражнение № 2

Цель: развитие креативного мышления и формирование навыка выступления перед группой

Время: 30 мин.

Количество участников: 15

Условия и требования:

Участники делятся на группы по 5 человек. После чего каждая команда читает свои варианты ответов.

Участникам предлагается активизировать игру своего воображения, поразмышлять за 10 минут о следующем:

- А что, если животные были бы умнее людей?
- А что, если бы у людей была голова совы?
- А что, если мы выбирали бы своих депутатов по принципу лотереи?
- А что, если можно было бы исполнять музыку на овощах и фруктах?
- А что, если бы деревья могли ходить?
- А что, если бы свиньи умели летать?
- А что, если бы вас становилось двое, когда смотрите в зеркало?

- А что, если людям не нужно было бы спать?
- А что, если бы продолжительность жизни человека была 200 лет?

Рефлексия:

- Что вам понравилось?
- Сложно было выполнять упражнения? Почему?

Упражнение № 3 «Ассоциации (5+5)»

Цель: развитие креативного мышления и формирование навыка выступления перед группой

Время: **15 мин.**

Количество участников: 15

Условия и требования:

Взгляните на комнату, в которой вы сейчас находитесь. За какой предмет зацепился ваш взгляд? А теперь возьмите листок бумаги с ручкой и напишите 5 прилагательных, которые наиболее подходят к предмету, который вы выбрали. *Например, горький шоколад, вкусный шоколад, бельгийский шоколад, натуральный шоколад, развесной шоколад (в голову приходит ещё импортный, отечественный, любимый, белый, молочный, горячий, плиточный шоколад и много других вариантов).*

Написали? А теперь самое интересное – напишите еще 5 прилагательных, которые абсолютно не подходят. Сделать это ощутимо сложнее: стеклянный шоколад, плюшевый шоколад, летний шоколад, загадочный шоколад, жареный шоколад.

Рефлексия:

- Вызвало ли у вас затруднение подобрать прилагательные, которые абсолютно не подходят?
- Понравилось ли вам это упражнение?

Упражнение № 4 «Оранжевое настроение»

Цель: развитие альтернативного взгляда на вещи, умение обсуждать происходящее, под другими углом зрения.

Время: **15 мин**

Количество участников: 15

Условие и требования:

- Группа делится по два человека
- Первый человек называет любое существительное
- Второй называет к этому существительному 5 прилагательных, которые к нему могут подойти, но находятся на грани фола
- После чего участники меняются местами

Например:

- Оранжевое настроение
- Кислая шляпа
- Монотонная тарелка

- Звонкие таблетки
- Бледная вилка
- Хрустящее кресло

Рефлексия:

- Вызвало ли у вас затруднение подобрать прилагательные, которые абсолютно не подходят?
- В какой роли вам было сложно выполнять задания? Почему?

### Упражнения № 5

Цель: развитие креативного мышления и формирование навыка выступления перед группой

Время: 10 мин.

Количество участников: 15

Условия и требования:

- Участники делятся на команды по 5 человек
- Каждой команде дается слово (ведро, вилка, сито)
- Участники должны за 5 минут написать как можно больше применения этим предметам
- После чего каждая команда озвучивает свои предложения по применению этих предметов

Рефлексия:

- Вызвало ли у вас затруднение выполнить это упражнение?
- команды обмениваются своими впечатлениями по упражнению

просмотр видеоролика «Откуда берутся дети». - 10 мин.

Рефлексия:

- Что вы можете сказать из увиденного видеоролика?
- На ваш взгляд что значит креативно уметь мыслить?
- Что или кто вам больше всего запомнились из фильма?
- Что вы можете сказать о герое нашего фильма?

***Снятие напряжения (завершающая часть) - 10 мин.***

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Количество участников: 15 человек

Проведение упражнения:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем это участник выбирает из группы следующего, кому

они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Обсуждение занятия в целом (последний круг рефлексии); домашнее задание – 10 мин.**

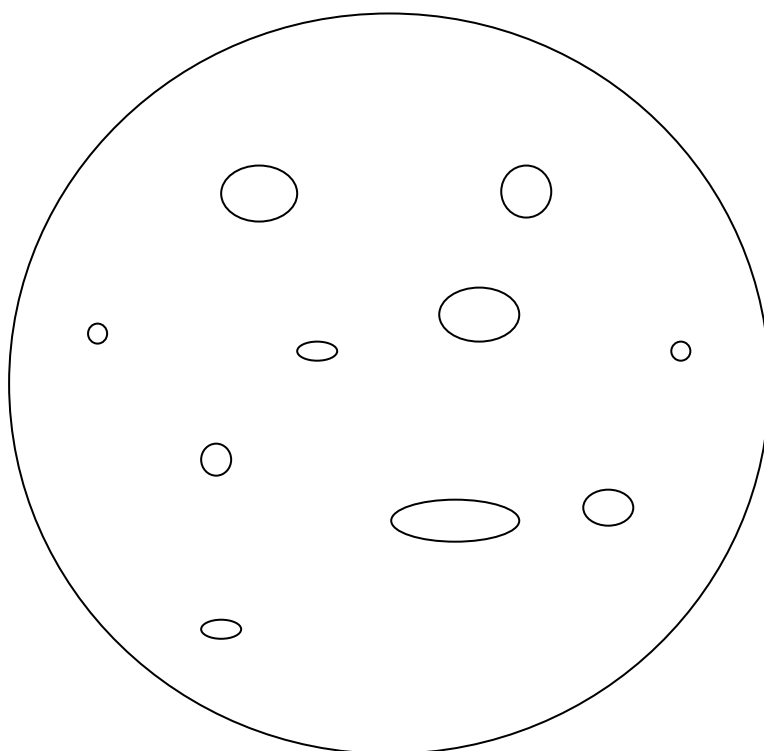
1. С какими трудностями вы сегодня столкнулись?
2. Что узнали нового?
3. Сложно ли было выполнять упражнения учитывая правила публичного выступления?
4. Что вам запомнилось больше всего из нашей с вами работы?

Домашнее задание: ответить на вопросы, и составить Само-презентацию «Премия Губернатора»

Всем спасибо, мне было приятно с вами работать. Желаю всем удачи!

### *Опорный материал*

#### Упражнение № 2:



#### **Мини – лекция по теме «Креативное мышление»**

В нашем обществе развитие креативного мышления дарит человеку поистине широкие возможности. Особенно это ценно для тех людей, которые не боятся

брать на себя ответственность и вносить революционные изменения в жизнь окружающих. Например, предпринимателям креативное мышление позволяет идти непроторенным путем, что очень перспективно. Даже если со временем их ниша заполняется конкурентами, они могут придумать еще что-то новенькое. Ведь известно, что в бизнесе кто первый — тот и выиграл. Писателям креативное мышление позволяет находить оригинальные сюжеты, от которых трудно оторваться. Психологам — помогает изобретать новые способы взаимодействия с клиентом, чтобы как можно полнее удовлетворить его запросы. Благодаря креативному мышлению человек способен решить любую проблему; проявляя творческий подход, выгодно отличается от коллег; и вообще, очень интересный собеседник уже потому, что не говорит банальности.

Навыки креативного мышления помогают быстрее находить решения повседневных задач, экономить ресурсы и добиваться больших результатов. Эти навыки поддаются развитию также, как и любые другие деловые навыки, но возможности, которые они дают менеджерам организаций, многократно превышают усилия, необходимые для их приобретения. Креативность это единственное законное средство получить преимущество в условиях конкуренции.

### *Домашнее задание*

Составить подготовить само-презентацию «Премия Губернатора» с учетом вопросов, указанных в описании структуры задания.

По вопросам:

- 1) В чём состоит Ваш вклад в развитие России?
- 2) Почему Вы осуществляете свою деятельность именно в этой сфере?
- 3) Опишите свои личные качества, благодаря которым Вы были номинированы?
- 4) Как повлияет получение данной награды на Вашу профессиональную и личную жизнь?
- 5) На что Вы потратите полученные денежные средства?

Время выступления: 5 минут

По данным критериям:

- ораторские навыки (жесты, мимика, взгляд, тембр голоса и т.д.)
- креативное мышление;
- стрессоустойчивость;
- амбициозность.

Ответить на вопросы:

1. Что такое ораторское мастерство?
2. Как можно бороться со страхом сцены?
3. Что такое уровень энергии речи? Как он влияет на выступление?
4. Надо ли перемещаться по сцене?

5. Как правильно поддерживать контакт глаз с аудиторией?
6. Как можно улучшить звучание своего голоса?
7. Куда деть руки во время выступления?
8. Как отвечать на неожиданные вопросы?
9. Как «вредных» слушателей превратить в благодарную аудиторию?
10. Какая структура эффективной презентации?
11. Какие есть эффективные инструменты подготовки выступления?
12. Как начать речь?
13. что делать в случае, если время презентации уменьшили или увеличили?

### ***План четвертого тренингового занятия***

***Цель:*** Закрепление и проявление полученных знаний по ораторскому мастерству, и получение объективной оценки своего уровня

#### ***Задачи:***

1. Отточить свои ораторские навыки и проявить еще не раскрытый ораторский потенциал
2. Получить объективную оценку своего уровня ораторского мастерства

#### ***План занятия:***

***Обсуждение предыдущего занятия и домашнего задания – 25 мин***

***Обсуждение предыдущего занятия – 10 мин***

***Проверка домашнего задания и обсуждение (ответы на вопросы) - 15 мин***

Что у вас получилось?

Сложно было выполнить или нет? Почему?

На каком этапе выполнения домашнего задания у вас вызвало затруднение? Как вы думаете почему?

***Разминочная часть –10 мин.***

***Упражнение № 1 «Приветствие на сегодняшний день»***

***Количество участников: 15 человек***

***Проведение упражнения:***

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем. Чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

***Основная часть (основное упражнение или серия упражнений) 1 час 20 мин***

***Упражнение № 3 «Я отлично умею»***

***Цель:*** обучить участников основам выступления перед группой

***Время: 40 мин***

***Количество участников: 15***

Задание: Участники должны рассказать само – презентацию «Премия губернатора» учитывая полученные знания ораторского мастерства:

Рефлексия:

- Что для вас было сложно?
- Удалось ли выполнить поставленную задачу?
- Что помогло/ помешало?
- Чьё выступление вам понравилось и запомнилось больше всего? Почему?
- Что именно запомнилось?

Упражнение № 4 «Смена ролей»

Цель: Получить объективную оценку своего уровня ораторского мастерства.

Время: **40 мин**

Количество участников: 15

Условия и требования:

Смена роли - один из самых простых способов разнообразить свое выступление. Разные роли требуют и различных интонаций, жестов, эмоций, энергетики. Нарботав богатый ролевой диапазон, вы сможете легко менять характер своего выступления и форму подачи материала.

- Участникам предлагается выбрать билет с одной из ролей
- Время на подготовку 2 мин.
- Время на выступление 2 мин.
- Ваша задача - войти в роль и импровизировать её

Рефлексия:

- Какой из участников вам запомнился больше? Почему?
- Что понравилось?
- Что было сложно?

***Снятие напряжения - 5 мин.***

Упражнение «Карлики и великаны»

Количество участников: 15 человек

Ход упражнения»:

Все стоят в кругу. На команду «Великаны!» - все стоят, а на команду: «Карлики!» - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны!»

-----перерыв 10 мин-----

***Разминочная часть – 10 мин.***

Упражнение № 1 «Печатная машинка»



Цель: разминка, выработка навыков сплоченных действий

Количество участников: 15 человек

Ход 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.

***Основная часть (основное упражнение или серия упражнений) – 1 час 20 мин.***

Упражнение № 2 "Убеди другого"

Цель: развить у участников тренинга навык быть убедительным в своих инициативах

Время: **60 мин**

Количество участников: 15 человек

Условия и требования:

- 10 участников делятся на группы по 2 человека
- 5 участников наблюдают и записывают минусы и плюсы команды
- Первый участник должен убедить второго участника в течении 2 минут в оригинальности своей идеи, а также продать эту идею за деньги, после чего участники меняются местами

Рефлексия:

- Что вы почувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Как вы считаете, вы справились с поставленной задачей?
- Кто из участников вам запомнился больше и почему?

Упражнение № 3 «само презентация»

Цель: рассказать о себе используя все навыки ораторского мастерства

Время: **20 мин**

Количество участников: 14

Условия и требования:

- Участники делятся на группы по 2 человека
- Участники должны рассказать само – презентацию учитывая полученные знания ораторского мастерства:
- Рассказ начинаете вместе, одновременно начинаете говорить о себе, ваша задача в том, чтобы аудитория услышала и обратила внимание на вас а не на вашего собеседника.
- Речь каждого лауреата вознаграждается аплодисментами. После выступления участники задают свои вопросы «лауреату».

Рефлексия:

- Что для вас было сложно?
- Удалось ли выполнить поставленную задачу?
- Что помогло/ помешало?
- Чьё выступление вам понравилось и запомнилось больше всего? Почему?
- Что именно запомнилось?

***Снятие напряжения (завершающая часть) - 10 мин.***

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Количество участников: 15 человек

Проведение упражнения:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем это участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодируют уже вся группа.

***Обсуждение занятия в целом (последний круг рефлексии); домашнее задание – 10 мин.***

5. С какими трудностями вы столкнулись на нашем тренинге?
6. Что узнали нового?
7. Сложно ли было выполнять упражнения учитывая правила публичного выступления?
8. Что вам запомнилось больше всего из нашей с вами работы?

Всем спасибо, мне было приятно с вами работать. Желаю всем удачи!

### ***Опорный материал***

**Упражнение «Смена ролей»:**

Уже давно не спал и очень устал от сложной работы.
Вчера получил повышение и новую зарплату в 2 раза больше предыдущей
Скучный, нудный лектор
Продавец с востока

Пенсионер (ворчащий, жалующийся на жизнь)
Разозленный начальник, устраивающий разнос
Зажигающий шоумен (харизматичный лидер)
Только что проиграл все свое состояние в рулетки
Смотрит скучный актерский спектакль в то время, когда по телевизору идет футбольный матч его любимой футбольной команды