

Тренинг «Навыки публичных выступлений»
Первый день
Ведущая: бизнес-тренер, коуч Юлия Бомштейн

Темы	Содержание
Обратная связь высокого качества	Теория: Как грамотно давать обратную связь (как быть хорошим тренером по ораторскому искусству для других). Практика: Мини-самопрезентации с отработкой навыка давать обратную связь. Запускаем механизм самообучения: чтобы развитие ораторских навыков продолжалось и после окончания тренинга.
Энергетика речи	Теория: Об энергетике. Шкала для измерения. Демонстрация разных уровней. Что создает высокую/низкую энергетику. Демонстрация работы на разных уровнях энергетики. Практика: Отработка навыка работать на разных уровнях энергетики. Отработка навыка работать на высокой энергетике (вдохновляющая речь, призыв). Отработка навыка перехвата лидерства с помощью высокой энергетики. Работа со страхом публичных выступлений
Постановка на публике	Теория: Основная поза оратора. Базовое положение рук. Практика: Запоминаем телом основную позу оратора. Тренируем разные варианты базового положения рук. Находим наиболее удачное для себя положение.
Техника речи	Теория: Короткая лекция – на какие параметры в выступлении оратора обращать внимание (первые 6 параметров). По итогам курса у участников семинара формируется «матрица» из 10—15 параметров, составляющих основу ораторского мастерства.
Словесная импровизация/ Спонтанная аргументация	Теория: Демонстрация. Разбор приемов, которые позволяют импровизировать легко и спонтанно. Практика: Отработка навыка словесной импровизации. Отработка приема «импровизация по последнему слову». Отработка навыка импровизировать, сохраняя контакт глазами.
Уверенность в себе	Теория: Мозговой штурм «приемы для снятия волнения». Практика: Отработка навыка сохранять спокойное состояние несмотря на провокации группы.
Трудная аудитория	Теория: Что делать, если в группе один-два человека находятся в роли «вредных» слушателей. Практика: Тренируемся: сохранять свое состояние, удерживать внимание дружелюбной части группы, перетягивать внимание «вредных» слушателей.
Работа с возражениями (сложные вопросы)	Теория: Демонстрация. Практика: Тренируем эмоциональную устойчивость при ответах на неожиданные вопросы. Отрабатываем навык быстро, спонтанно, «сохраняя лицо», отвечать на сложные вопросы. В данном упражнении отрабатываем больше эмоциональную устойчивость, чем лингвистические формулы ответов на вопросы.
Итоги дня	Домашнее задание