Автор: Doomray
02.12.2009 06:04 -

Как стать хорошим оратором

Правило 1

Поставьте себе цель достичь вершин ораторского мастерства и ежедневно работайте над собой в этом направлении. Пусть Вас в Ваших начинаниях стимулируют слова сенатора США Чонси М. Депью: "Никакая другая способность, которой может обладать человек, не даст ему возможности с такой быстротой сделать карьеру и добиться признания, как способность хорошо говорить". Умение произносить убедительные и яркие речи откроет Вам двери в любых сферах Вашей жизни.

Правило 2

Тщательно продумывайте свое выступление. Отрепетируйте его не менее 5 раз, но не заучивайте наизусть. Никогда не рассчитывайте разобраться на месте, - любой экспромт должен быть хорошо подготовленным. Хорошо спланированная речь - на 90% произнесенная речь. Готовясь к выступлению заблаговременно, Вы избавите себя от сковывающего страха и волнения. Начав выступление, исполнитесь решимости произвести на слушателей яркое впечатление и произнести эффектную речь.

Правило 3

Наполнитесь уверенностью и бодростью. Дышите глубоко в течение 30 секунд до того, как выйдите к аудитории - приток кислорода взбодрит Вас и придаст смелости. Если Вы чувствуете растерянность, говорите и ведите себя так, словно Вы отлично владеете собой. Соберите всю свою волю, сконцентрируйтесь на ощущении абсолютной уверенности в себе, и Вы удивитесь, как быстро отступит страх. Справиться с волнением помогает следующий прием, используемый в ораторском искусстве. Смотрите прямо в глаза Вашим слушателям и начинайте говорить так, как будто они должны Вам деньги. Представьте, что это так, и что они собрались для того, чтобы просить Вас отложить срок уплаты, а Вам очень нужны деньги. Как Вы будете говорить после этого?

Правило 4

Постоянно практикуйтесь. Справиться со страхом и неуверенностью можно только действием. Поэтому всегда используйте любую возможность выступить публично: произнести тост на свадьбе, провести семейный праздник, прочитать доклад в отделе. Говорите как можно больше – это самый верный способ обрести уверенность в себе и виртуозно овладеть ораторским мастерством.

Автор: Doomray
02.12.2009 06:04 -