



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ



ВОЛГОГРАДСКАЯ
ОБЛАСТЬ

КАК ВЫСТУПАТЬ СПОКОЙНО И УВЕРЕННО. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Мартусова Екатерина Витальевна
Директор Союза охраны психического здоровья



ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС
ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА
РОССИИ - 2023



ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС
**ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА
РОССИИ - 2023**



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ПРОЕКТ ОБРАЗОВАНИЯ



ВОЛГОГРАДСКАЯ
ОБЛАСТЬ

Бесстрашная публичная речь — ключ к вашей уверенности в себе

- Понимать зачем Вам выступление
- Понимать, что Вы получите после выступления
- Понимать важность того, о чем Вы говорите
- Понимать, что Вы отдаете аудитории



ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС
**ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА
РОССИИ - 2023**



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ



ВОЛГОГРАДСКАЯ
ОБЛАСТЬ

Золотые правила успешного выступления



**Знать тему и понимать
о чем Вы говорите**



**Подготовка к
выступлению**



Знание аудитории



**Репетиция
выступления**



Дышим и не паникуем

Воспринимайте выступление как способ выброса адреналина

Редкий выброс большой порции адреналина благотворно влияет на организм — приводит к улучшению реакции и умственных способностей, а также способствует выделению эндорфинов

Выберите «любимчиков» в аудитории

Отнеситесь к выступлению проще

Вне зависимости от того, насколько важно предстоящее вам выступление, помните, что это всего лишь словесная презентация перед людьми



Что делать до, чтобы себя успокоить



Дыхание



Расслабление
напряжение



Самомассаж,
голосовая гимнастика



! ОТДОХНУТЬ заранее



НЕЛЬЗЯ



Кофе



Печенье



Орехи



Много воды



Работаем над собой

Справьтесь с волнением

Перед тем как предстать перед публикой и начать говорить, несколько раз сожмите и разожмите кулаки, чтобы справиться со скачком адреналина. Сделайте три глубоких и медленных вдоха. Это очистит вашу дыхательную систему, и вы будете готовы правильно дышать во время произнесения речи.

Встаньте прямо в уверенную, но расслабленную позу, поставив ноги на ширине плеч. Это заверит мозг в вашей уверенности, и вам будет легче произносить речь.



ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС
**ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА
РОССИИ - 2023**



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ПРОЦЕСС ОБРАЗОВАНИЯ



ВОЛГОГРАДСКАЯ
ОБЛАСТЬ



Союз охраны психического здоровья



ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС
**ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА
РОССИИ - 2023**



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ПРОЦЕСС ОБРАЗОВАНИЯ



ВОЛГОГРАДСКАЯ
ОБЛАСТЬ

