

КАК ВЫСТУПАТЬ ПУБЛИЧНО

Никита Непряхин

КАК ВЫСТУПАТЬ ПУБЛИЧНО

50 вопросов
и ответов



“ Ораторское искусство — ключ от многих дверей, за которыми скрываются самые смелые ожидания и перспективы. Сложно быть харизматичным лидером без умения выразительно и убедительно говорить, влиять, вдохновлять. ”

Никита Непряхин



Содержание

Вопрос 1	Вместо предисловия. Кто я и о чем эта книга?	6
Вопрос 2	Кто может стать великим оратором?	10
Вопрос 3	Как подготовиться к публичному выступлению?	14
Вопрос 4	Почему важно определить цель выступления?	18
Вопрос 5	Почему нужно знать будущую аудиторию?	22
Вопрос 6	Как выбрать тему для публичного выступления?	28
Вопрос 7	Как придумать и подобрать материал для выступления?	32
Вопрос 8	Где и когда лучше выступать?	36
Вопрос 9	Почему важно знать место выступления заранее?	40
Вопрос 10	Как правильно рассадить слушателей?	44
Вопрос 11	Сколько должно длиться выступление?	50
Вопрос 12	Как побороть страх перед публичным выступлением? ...	54
Вопрос 13	Какую одежду выбрать для выступления?	58
Вопрос 14	Как не забыть написанный текст?	62
Вопрос 15	Почему важно следить за своим невербальным поведением?	66
Вопрос 16	Как себя вести перед публикой?	70
Вопрос 17	Куда девать руки?	76
Вопрос 18	Как держать микрофон?	80
Как выступать публично		3

Вопрос 19	Куда смотреть во время выступления?	84
Вопрос 20	Стоять или двигаться?	90
Вопрос 21	Как поддерживать внимание аудитории?	94
Вопрос 22	Как заинтересовать слушателей темой своего выступления?	100
Вопрос 23	Почему важно соблюдать технику речи?	104
Вопрос 24	Как разогреть дикцию перед выступлением?	110
Вопрос 25	Что делать, если времени для подготовки не хватило?	114
Вопрос 26	Как сделать выступление ярким?	118
Вопрос 27	Почему важно быть наглядным в своей речи?	124
Вопрос 28	Как стать убедительным?	128
Вопрос 29	Какие аргументы использовать?	132
Вопрос 30	Как вызвать доверие у аудитории?	140
Вопрос 31	Как бороться с шумом в зале?	144
Вопрос 32	Как отвечать на вопросы из зала?	148
Вопрос 33	Как реагировать на каверзные вопросы?	154
Вопрос 34	Как подготовить презентацию?	166
Вопрос 35	Как работать с флипчартом?	174
Вопрос 36	Почему в речи важны вступление и завершение?	178
Вопрос 37	Как начать свое выступление?	184
Вопрос 38	Как завершить свое выступление?	190
Вопрос 39	Форс-мажор! Что делать?	194
Вопрос 40	Что делать, если во время выступления вы забыли свою речь?	202

Вопрос 41 Как себя вести, если аудитория заметила ошибку в вашей речи?.....	204
Вопрос 42 Почему улыбка — это волшебная палочка в публичных выступлениях?.....	208
Вопрос 43 Стоит ли использовать юмор?	212
Вопрос 44 Можно ли читать по бумажке?.....	216
Вопрос 45 Почему важно, чтобы публика была активна?.....	220
Вопрос 46 Как выступать перед большой аудиторией?	224
Вопрос 47 Теперь я готов к публичному выступлению?.....	228
Вопрос 48 Что делать, если у меня не получится?	232
Вопрос 49 Какие секреты были у великих ораторов?.....	236
Вопрос 50 Какой же главный совет?	242



Вопрос 1

**Вместо предисловия.
Кто я и о чем эта книга?**



Есть категория книжных тем, на которые вешают гриф «обязательны для прочтения» или «читать всем». К сожалению, тема публичных выступлений и ораторского искусства чаще всего относится к категории специализированной литературы, интересной для узкого круга читателей. Никогда не понимал, почему это так, и вряд ли когда-нибудь пойму.

Ведь ораторское искусство — это величайший дар, которым может обладать человек. Это ключ от многих дверей, за которыми могут скрываться самые смелые ожидания и перспективы. Сложно представить успешного человека, не умеющего выступать перед аудиторией, панически боящегося публики, с трудом выражающего свои мысли и невнятно выговаривающего слова. Сложно представить харизматичного и преуспевающего лидера без умения ярко и убедительно говорить, выступать, влиять, вдохновлять, мотивировать, наконец, вести за собой восторженную толпу.

Не стоит думать, что мастерство публичных выступлений необходимо лишь большим начальникам, политикам, лекторам, деятелям шоу-бизнеса, актерам, дипломатам, агитаторам или адвокатам. Умение выступать публично необходимо каждому из нас, независимо от сферы деятельности и занимаемой должности. Кому помешает навык ясно, изящно и коротко выражать свои мысли? Для кого будет лишним умение уверенно держаться перед собеседником или любой аудиторией? Кто не хочет придать своим речам новую силу и стать более эффективным?

Давайте сразу оговоримся. Оратор — это не только тот, кто вещает с трибуны для тысяч людей. Любой, кто выступает даже перед самой маленькой аудиторией, тоже является оратором.

Не каждый задумывается, что выступаем мы публично с самого детства. Сначала, стоя на табуретке, читаем стихи перед родителями

Вопрос

1

7

и их гостями. Потом отвечаем на уроках у доски перед учителем и всем классом, выступаем на школьных праздниках, утренниках и чаепитиях. Получая высшее образование, читаем доклады и рефераты, выступаем на конференциях, в конце концов, защищаем свою курсовую или диплом. А уже во взрослой жизни начинается круговорот бесконечных переговоров, деловых встреч, презентаций, совещаний и планерок. Даже если кто-то вообще далек от деловой жизни, участие в родительских школьных собраниях или встречах членов ТСЖ — тоже примеры публичных выступлений, с которыми нам приходится сталкиваться.

Тот, кто обладает красноречием, всегда на голову выше других. У такого человека всегда есть фора перед конкурентами. Навык красноречия выражается не только в эффектном выступлении перед большой аудиторией, но и в эффективной и результативной межличностной коммуникации. Опытный оратор всегда может расположить к себе, привлечь внимание, убедить в своей правоте, просто быть ярким и интересным человеком, всегда желанным увлекательным рассказчиком и собеседником.

Беседа, дискуссия, спор, презентация, переговоры, планерки, деловые совещания, собрания, собеседования — во всех этих коммуникативных ситуациях в выигрыше будет человек, владеющий ораторским искусством. А для некоторых это просто жизненно необходимый навык. Я прежде всего говорю про людей, занятых в сфере образования, продаж, юриспруденции, маркетинга, PR, политики, искусства, медиа- и шоу-бизнеса. И конечно же, руководители любого звена и уровня, независимо от рода деятельности компании или предприятия.

По-моему, пора представляться. Меня зовут Никита Непряхин. Я бизнес-тренер, специалист в области аргументации, коммуникации и публичных выступлений. Автор трех книг* и целого ряда статей. Так получилось, что вся моя работа — это постоянные публичные высту-

* Убеждай и побеждай: Секреты эффективной аргументации. — М.: Альпина Паблишерз, 2010; 101 совет по противодействию манипуляциям. — М.: Альпина Паблишерз, 2010; Гни свою линию: Приемы эффективной коммуникации. — 2-е изд., доп. — М.: Альпина Паблишерз, 2011.

пления. Я провел более тысячи тренингов, а подсчитать количество публичных выступлений, всевозможных мероприятий, на которых приходилось выступать перед аудиториями, будет намного труднее. Тренинги, мастер-классы, дебат-клубы, конференции, стратегические сессии, выступления на радио и телевидении — возможностей попрактиковаться было предостаточно.

Я знаю бизнес не понаслышке. Работая в сфере обучения и развития персонала и являясь T&D-директором крупнейших FMCG-компаний, я прекрасно понимаю, насколько важны навыки ораторского искусства для любого сотрудника, для любого человека. Навыки красноречия, яркого публичного выступления, умение держаться перед аудиторией — важнейшие для любой категории персонала, хоть как-то связанные с коммуникациями. Как руководителю, мне ежедневно приходится сталкиваться с публичными выступлениями — совещания, планерки, презентации, собрания, митинги, отчеты и т. д. Опыт ораторского искусства, безусловно, помогает во всех этих ситуациях.

Я знаю, книг по публичным выступлениям и ораторскому искусству предостаточно. Но эта книга особенная. Это ответы на самые важные, сложные, актуальные и острые вопросы о публичных выступлениях. На своем сайте www.perquakhin.ru и в блоге я получаю большое количество писем с вопросами о том, как грамотно выступать перед аудиторией, как подготовиться к речи, как себя держать, как избавиться от страха перед публикой, как расположить к себе аудиторию, как отвечать на сложные вопросы и т. д. Я составил 50 самых актуальных вопросов и дал на них простые и ясные ответы. Ответы из своего опыта и опыта великих ораторов как прошлых времен, так и современности. Никакой воды, лишних рассуждений и длинных преамбул.

Книга поможет вам найти ответы на вопросы, которые возникают у любого оратора. А приведенные мной советы помогут освоить навыки красноречия, узнать секреты подготовки к выступлению, избежать многих ошибок, которые делают начинающие ораторы, пережить полезный опыт практикующего бизнес-тренера.

Это книга о том, как блестяще выступать публично.



Вопрос 2

**Кто может стать
великим оратором?**



Многие считают, что умение блестяще выступать перед публикой — это дар свыше, что с ним рождаются. Поэтому кому-то он дан, а кому-то, к сожалению, нет. Вынужден разочаровать или, наоборот, обрадовать, но эффектное выступление — это прежде всего результат тщательной, целенаправленной и долгой работы над собой, своими навыками и умениями.

Хотя, что греха таить, действительно кому-то от природы есть данные успешного оратора — хорошее произношение, громкий и приятный голос, внешность, обаяние, артистичность, гибкость мышления, остроумие, хорошая память, способность быстро устанавливать контакт с людьми, трудолюбие и сильная воля. А кому-то приходится достигать этого самому, постоянно набивая шишки. Поэтому в риторической науке даже есть понятия естественного (врожденного) и искусственного (приобретенного) ораторского мастерства.

Ораторское мастерство и красноречие — это настоящее искусство. Давайте проведем параллель с другими видами искусств. Некоторые с рождения имеют предрасположенность к рисованию. Однако просто взять и сразу нарисовать шедевр не получится ни у кого. Учеба, подготовка, опыт, время, пробы — и только потом можно говорить о создании настоящего произведения искусства. То же самое и с ораторством. Даже если вы обладаете природными данными, интуитивным пониманием правил построения речи, настоящее блестящее выступление возможно только со временем, в результате кропотливой подготовки.

Великим оратором может стать каждый. Рецепт прост. 5% таланта и 95% работы — вот слагаемые успеха в этом деле. Иногда мне говорят: нет, я, конечно, хочу стать блестящим оратором, но учиться мастерству публичных выступлений не буду, у меня к этому вообще нет данных. Тогда я вспоминаю самых известных ораторов.

Давайте вспомним и мы. Огромный шаг от косноязычия к красноречию сделал великий древнегреческий оратор Демосфен, с детства страдающий тихим и слабым голосом, легко переходившим в фальцет, а также картавостью, шепелявостью, нечеткой дикцией, нервным тиком и имеющий не меньшее количество других комплексов. Болезненная одышка заставляла его замолкать на полуслове. Во время выступления он сильно волновался, при этом одно его плечо начинало подергиваться, что служило предметом постоянных насмешек окружающих. Чтобы избавиться от этого недостатка, во время репетиций Демосфен вешал над плечом остро заточенный меч и таким образом справился со своим недугом (я вас к этому отнюдь не призываю). Чтобы сделать свой голос громким, он тренировался на берегу бушующего моря и в результате смог научиться говорить громче любой самой шумной толпы. Демосфен постоянно перекапывал во рту камешки и проговаривал свои речи, чтобы избавиться от картавости. Когда он произносил свою первую речь, его с позором освистали. Но, несмотря на всю эту, мягко говоря, неперспективную картину, у Демосфена было главное — огромное желание овладеть искусством публичных выступлений. И он смог стать великим оратором — со всей Эллады люди съезжались, чтобы послушать и посмотреть, как выступает Демосфен.

«Поэтами рождаются, ораторами становятся», — сказал Марк Туллий Цицерон и был прав. Все в ваших руках!

Да вспомните хотя бы пример из недавней истории. Дедушка Ленин картавил, имел большие проблемы с артикуляцией, но это не помешало ему стать великим оратором, способным произносить пламенные речи, вести за собой толпы восторженных людей и войти во всемирную историю как великий вождь народа.

Или взять Маргарет Тэтчер. От рождения она имела, скажем так, не очень приятный для уха, визгливый голос. Перед большой аудиторией «железная леди» терялась, пугалась сотен глаз, забывала слова, не знала, куда смотреть. На самом деле «железной» Маргарет Тэтчер стала потом. Она прекрасно понимала, что без ораторского искусства она не сможет добиться успеха в большой политике. И она начала работать над собой — занятия по постановке голоса,

курсы ораторского мастерства, долгие месяцы подготовки, репетиций и проб, консультации преподавателя театрального искусства и профессионального имиджмейкера. Что получилось в результате, мы все хорошо знаем.

Каждый из вас может стать великим оратором. Главное — желание. И если желание у вас есть, значит, первый шаг на пути постижения искусства красноречия вами уже сделан. И помните, что 95% успеха зависят от вашей регулярной работы над навыками ораторского мастерства. Все в ваших руках.



Вопрос 3

Как подготовиться к публичному выступлению?



Голова Ефима Петровича гудела. «Господи, через неделю мне выступать на конференции перед своими коллегами, — панически думал он. — Почти сто человек, приезжают сотрудники нашей компании со всей страны. Начальник дал тему, неделю на подготовку и 30 минут на само выступление. И почему я? Чем я так провинился? За последние четыре дня я раз 30, наверное, пытался начать готовиться к выступлению. Пять раз садился за компьютер, открывал Word, пытался написать речь, но первое предложение все так и не приходило в голову. Садился, вставал, потом опять садился. Выпил банку кофе в надежде, что вдохновение все-таки посетит меня. Решил сменить компьютер на обычную бумагу и ручку — тоже все без толку. Муза меня игнорировала. Вдохновение все не приходило, а времени между тем становится все меньше и меньше».

Знакомая ситуация? Что делать? С чего начать? Как подготовиться к публичному выступлению? Наверняка эти вопросы возникают у любого, кому оно предстоит.

Спокойствие, только спокойствие! На самом деле все очень просто, если использовать при подготовке следующий алгоритм.

- Выбрать тему для выступления.
- Определить цель выступления.
- Определить и проанализировать будущую аудиторию, перед которой предстоит выступать.
- Подготовить источники и материалы для подготовки к выступлению.
- **Скелет.** Выделить основные мысли, главные тезисы вашего выступления — таким образом, составить смысловой каркас, скелет вашего будущего выступления.

- **Мышцы.** Нарастить на скелет мускулатуру — факты, аргументы, доводы, примеры, истории.
- **Одежда.** Далее необходимо надеть все самое лучшее из гардероба (облачение в словесную форму, эффектные сравнения, яркие образы, иллюстрации, раздаточные материалы).
- Подготовить *вступление* к вашей речи: приветствие аудитории, вступительное слово, актуализация и обоснование темы, развитие интереса у аудитории (например, с помощью интриги).
- Подумать над эффектным *завершением*, в котором будет резюме вашей речи, констатация основных тезисов и мыслей.
- Составить тезисный план для выступления.
- Начать репетировать, при этом обращая внимания на регламент речи.
- Во время репетиций обратить внимание на форму вашего выступления (одежда, невербальное поведение, жестикуляция).
- Эмоционально подготовиться к выступлению, настроив себя на нужный лад (под этим я подразумеваю, естественно, успех у аудитории).

Отходите от стереотипной подготовки к публичному выступлению. Не стоит искать первое предложение, с которого вы начнете свою речь. Так только можно ввести себя в ступор. Следуйте предложенному алгоритму, и речь родится сама собой.

Говоря о подготовке публичного выступления, можно обратиться к многовековому опыту классической риторики, в которой процесс подготовки речи подчинен четким законам и проходит четыре основные стадии:

- *инвенция*, или, по-русски, изобретение, — на этой стадии происходит сбор и анализ материалов, необходимых для выступления;
- *диспозиция*, или расположение, — разработка структуры и плана выступления. Античные ораторы прибегали к различным способам подачи материала и использовали, например,