## Советы по подготовке к публичному выступлению

### Репетируйте, репетируйте, репетируйте!

То, как будет подана ваша презентация, — едва ли не главная составляющая успеха. Обязательно уделите тренировкам должное внимание.

### И ещё раз — репетируйте

Мастера ораторского искусства говорят, что отработка каждой минуты выступления должна занимать минимум час вашего времени.

Когда речь уже написана (хотя бы тезисно), самое время отработать ее. Экспериментируйте с подачей, [жестами, мимикой, позами](https://presium.pro/blog/facial-expressions-and-gestures). Делайте паузы в разных местах и разной длины, ускоряйте или замедляйте темп.

### Используйте таймер

Засекайте время каждый раз, когда начинаете очередной подход, и старайтесь, чтобы общее количество минут было всегда примерно одинаковое. Это очень поможет на выступлении, когда надо будет уложиться в обозначенные организаторами рамки.

### Замедляйтесь

Слишком быстрая речь всегда выдает волнение и неуверенность, поэтому старайтесь говорить размеренно и достаточно медленно. Так вы дадите себе время сформулировать мысль, поставите нужные акценты и сможете выглядеть более серьезно и вдумчиво. Главное не переборщить, иначе зрители заскучают.

### Чаще делайте паузы

Это еще одна важная техника успешной презентации. Она поможет подчеркнуть значимость момента, собраться с мыслями и понять, насколько хорошо вы смогли завладеть вниманием зрителей. Пауза — также хороший способ обозначить, что одна логическая часть презентации завершилась, и вы переходите к другой. Полезно помолчать и после вопроса, даже если он был риторическим. Так вы заставите аудиторию задуматься и, возможно, вовлечете ее в диалог.

### Используйте видеокамеру или диктофон

В моменте сложно оценить, насколько хорошо у вас получается, поэтому лучше записывать каждую репетицию на диктофон, а еще лучше — снимать видео.

Пересматривая/переслушивая записи, оценивайте:

* не слишком ли короткие/длинные паузы;
* насколько быстрая/медленная речь;
* что происходит с голосом, когда вы волнуетесь (он может стать слишком высоким или хриплым).

Слышать и видеть себя в записи бывает странно и непривычно. Старайтесь не фокусировать на этом внимание: сейчас важно объективно увидеть свои недочеты и постараться их исправить.

### Выберите три точки фокусировки в пространстве

Спикеры с бегающими глазами вызывают такое же недоумение аудитории как и те, кто смотрит в одну точку в зале или прямо перед собой. Постарайтесь отследить такую привычку и избавиться от нее.

Поможет «правило трех точек», когда спикер выбирает в помещении три точки — слева, по центру и справа — и поочередно фокусирует на них взгляд. Естественно, эти точки должны быть на уровне ваших глаз. Дольше задерживайте взгляд в центре, когда рассказываете о ключевых моментах своей презентации. Это один из главных навыков успешной презентации.

### Варьируйте длину предложений

Предложения одинаковой продолжительности хороши только при гипнозе: для презентации такой прием не подойдет. Пробуйте менять длину фраз, комбинируйте длинные высказывания с короткими, рублеными. Это придаст выступлению драйв и сделает его более динамичным.

### Забудьте о монотонности

Меняйте громкость речи, но не слишком резко и часто. Научиться [влиять на аудиторию с помощью голоса](https://presium.pro/blog/how-to-influence-the-audience) помогут простые упражнения.

Монотонность — еще один враг публичных выступлений. Если вы будете говорить с одной и той же громкостью, зрители просто «выключат» ваш голос и перестанут вслушиваться. Причина в том, что людям сложно долго концентрироваться на чем-то однообразном.

### Практикуйтесь перед зеркалом

То, как вы выглядите и держитесь, едва ли не важнее, чем то, что вы говорите. Чтобы оценить собственную уверенность и открытость, встаньте перед зеркалом и представьте, что вы просто разговариваете со знакомым. Произносите текст презентации максимально естественно, позволяя рукам жестикулировать и помогать вам в расстановке акцентов.

### Практикуйтесь с реальной аудиторией

Если есть возможность, организуйте себе реальное выступление перед незнакомой аудиторией. Прочитайте лекцию или доклад, проведите вебинар или прямой эфир в соцсетях. После выступления обязательно соберите от зрителей обратную связь, сделайте выводы и поработайте над ошибками.

**Материалы с сайта** <https://presium.pro/blog/tag-presentation>