

Департамент культуры Ярославской области
Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»
Отдел психологической поддержки молодежи

Уверенность

в публичном выступлении

Упражнения для проведения занятий
с молодежной аудиторией

Ярославль

2016

ББК 88.5
У 77

Уверенность в публичном выступлении: упражнения для проведения занятий с молодежной аудиторией / сост. И.С. Винниченко; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2016. – 20 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2016

От автора

Данное методическое пособие является продолжением темы уверенного поведения и ораторского искусства и представляет собой психологический тренинг - сборник практических упражнений на эту тему.

Тренинг состоит из четырех занятий, каждое из которых имеет свою цель.

Первое занятие посвящено знакомству участников и ведущего, созданию благоприятной атмосферы. На нем принимаются правила дальнейшей работы в группе.

На втором занятии отрабатываются навыки привлечения внимания аудитории, приемы, которыми можно заинтересовать слушателей и удержать их внимание.

Третье занятие направлено на развитие невербального общения.

Четвертое, заключительное, занятие ставит целью применение приобретенных навыков и закрепление материала.

Каждое занятие начинается с разогревающих упражнений, направленных на активизацию участников и настрой на работу. Затем следует основная часть. Завершающим является упражнение на снятие эмоционального напряжения и усталости. Время проведения занятий от 60 до 100 минут (в зависимости от численности группы и количества упражнений).

Пособие предназначено для молодежной аудитории и всех, кто с нею работает.

ЗАНЯТИЕ 1

Цели занятия:

1. Знакомство участников между собой
2. Создание положительного настроения на работу
3. Формирование представлений о тренинге, его задачах и правилах работы в группе
4. Отработка навыков эффективной самопрезентации

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами проводим первое занятие, всего их будет четыре. Однако, чтобы мы могли начать наши занятия, нам необходимо определить, для чего мы все здесь собрались. Все знают, что тренинг посвящен ораторскому искусству, но мне хотелось бы, чтобы каждый из вас сейчас подумал, а потом сказал, для чего именно он пришел на эти занятия? Что вы надеетесь получить по завершении тренинга?»

На размышление дается 1-2 мин., а затем участники по очереди рассказывают о своих ожиданиях (целях), а ведущий записывает их на доске.

Упражнение «Мы похожи?»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.

Время проведения: 20 мин.

Описание упражнения:

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...

- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся".

Обсуждение: обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение «Королевские правила»

Цель: формирование группы, создание атмосферы безопасности.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения.

Ведущий: «Мы уже определились с целями группы и своими возможностями. Но для того, чтобы мы могли начать наши занятия и чувствовать себя безопасно, нам необходимо выработать определенные правила, по которым наша группа будет жить. Я предлагаю вам минутку подумать и затем сказать, какое правило очень важно для нашей работы».

По истечении 1-2 мин. участники по кругу высказываются, а ведущий записывает предложения на доске. Затем идет обсуждение предложений, чтобы получился список групповых правил. При этом ведущий должен направлять процесс обсуждения, чтобы были озвучены и приняты основные правила. Приблизительный список:

- не перебивать
- не осуждать и не оценивать других
- Я-сообщения (говорить от своего имени, за себя)
- конфиденциальность
- активность

Упражнение «Встречают по одежке»

Цель: развивать активное групповое общение, учиться внутренне анализировать свою социальную «маску».

Время проведения: 20 мин.

Описание упражнения:

Участники садятся в круг. Каждый получает карточку с надписью, например: «Я плохо слышу», «Я богатый», «Похвалите меня», «Решаю все проблемы», «Люблю подраться», «Дам денег», «Я все умею», «Пожалейте меня», «Я вас обманываю» и т.п. Карточки держат так, чтобы обладатель ее не видел надпись, в то время как всем другим она видна. Участники активно общаются друг с другом в соответствии с тем, что написано на карточке. Общение с обладателем карточки строится в форме вопросов, просьб или утверждений завуалированно, косвенно, намеками, а не «в лоб», и при этом он должен догадаться, что именно (желательно дословно) написано на его карточке. Например, если на карточке написано «Я плохо слышу», с обладателем карточки нужно общаться громким голосом, с привлечением мимики, жестов, чтобы он понял, что «глуховат». На вопросы, просьбы, утверждения он, естественно, пока принимает информацию, не отвечает и никаких наводящих вопросов никому не задает.

Обсуждение:

- ✓ Что помогало и что мешало догадаться о содержании надписи на карточке?
- ✓ Какие самые тонкие и остроумные высказывания или вопросы звучали в адрес владельцев карточек?

Упражнение «Рекомендация»

Цель: поддержание доверия и сплоченности, формирование позитивного образа себя, развитие навыков самопрезентации.

Время проведения: 20 мин.

Материалы: ручки, бумага.

Описание упражнения.

Участникам надо подготовить и представить рекомендацию для принятия в закрытый элитный клуб.

Рекомендация на самого себя. В ней надо отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в элитном клубе. На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует помнить, что «служба безопасности» не дремлет, и речь должна идти о реальных, а не вымышленных достоинствах.

Обсуждение:

- ✓ Что нового и интересного удалось узнать друг о друге в ходе выполнения упражнения?
- ✓ Какие презентации лучше всего запомнились? Чем именно?
- ✓ Если у кого-то возникали трудности, то с чем именно, и как удалось их преодолеть?

Упражнение «Лучшее о себе».

Цель: поддержание доверия и сплоченности, формирование позитивного образа себя, развитие самопринятия и навыков самопрезентации.

Время проведения: 20 мин.

Материалы: ручки, бумага.

Описание упражнения.

Каждого из участников просят вспомнить и записать:

- 1) три своих сильных качества, достоинства
- 2) три хороших поступка, совершенных в течение недели

Затем каждый громко, гордо и уверенно произносит написанное. После выступления каждый участник награждается аплодисментами.

Обсуждение:

- ✓ Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах? Было ли это для некоторых сложно, если да, то с чем это связано?
- ✓ Почему хвастаться обычно не принято?
- ✓ Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «себя не похвалишь – никто не похвалит»

Ведущий: «Время нашего первого занятия подошло к концу. Сегодня мы с вами отлично поработали, и я предлагаю вам последнее упражнение, которое будет завершать каждое из последующих занятий. Этот своеобразный ритуал поможет нам снимать напряжение в конце каждого дня».

Упражнение «Ливень».

Цель: снятие эмоционального напряжения и усталости.

Время проведения: 5 мин.

Описание упражнения:

Ведущий находится в кругу, он делает определенные движения, и все повторяют их по кругу. Каждый игрок начинает выполнять то движение, которое показал ему ведущий, и выполняет его до тех пор, пока ведущий не пройдет весь круг и не даст ему новое движение. Причем одно движение выполняется по нарастающей, а другое – по убывающей. Виды движений:

- 1 круг – потирание ладоней;
- 2 круг – щелканье пальцами;
- 3 круг – похлопывание по бедрам;
- 4 круг – похлопывание по бедрам, дополненное притопыванием.

И далее движения возвращаются назад (к потиранию ладоней).

ЗАНЯТИЕ 2

Цели занятия:

1. Овладение навыками произнесения речи перед аудиторией
2. Закрепление полученных навыков

Ведущий:

«Добрый день! Сегодня мы с вами будем тренировать навыки выступления перед аудиторией, соединять вербальные и невербальные (поза, мимика, жесты) средства общения на практике и избавляться от стеснительности. Но для начала давайте разогреемся».

Упражнение «Прорвись в круг»

Цель: стимуляция групповой сплоченности, снятие эмоционального напряжения.

Время проведения: 10 мин.

Описание упражнения:

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя менее всего включенным в группу и предлагает ему первым выполнить упражнение, то есть прорвать круг и проникнуть в него. То же самое должен проделать по очереди каждый участник.

Обсуждение: что помогло попасть в круг, что было неэффективным, что было сложным?

Упражнение «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединять вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Время проведения: 20 мин.

Описание упражнения:

Ведущий приглашает пятерых добровольцев. Им предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим воздействиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что все добровольцы выполняют ее одновременно.

Обсуждение: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

Упражнение «Дар убеждения»

Цель: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.

Время проведения: 15 мин.

Описание упражнения:

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка, каждый начинает доказывать публике то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно она лежит. В случае, если публика ошиблась, ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Обсуждение: важно проанализировать те случаи, когда публика ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Упражнение: «Реклама»

Цель: отработка навыков публичного выступления

Время проведения: 30 минут

Описание упражнения:

Участникам предлагают для начала найти в своих карманах (сумках) любой предмет, который им нравится. Далее участникам дается 5 минут для того, чтобы продумать речь, рекламирующую этот предмет. Затем каждый из участников рекламирует предмет группе.

Обсуждение: удалось ли заинтересовать аудиторию, какие приемы использовались, что было сложным.

Упражнение «Расскажи о..»

Цель: отработка навыков публичного выступления

Время проведения: 15 минут

Описание упражнения:

Ведущий вызывает трех добровольцев (либо выбирает на свое усмотрение). Участникам раздаются заранее подготовленные листы с текстом, например, это могут быть отрывки из художественных произведений. Участники должны выступить перед аудиторией, пересказав текст наиболее выразительно и интересно.

Обсуждение: удалось ли заинтересовать аудиторию, какие приемы использовались, что было сложным.

Ведущий: «Вот и завершилось наше второе занятие. Сегодня каждый из вас попробовал себя в роли выступающего. Были обозначены сложности, с которыми сталкивается оратор и возможные способы их решения. Закончить сегодняшний день я предлагаю уже знакомым вам упражнением «Ливень».

Упражнение «Ливень».

ЗАНЯТИЕ 3

Цели занятия:

1. Отработка эффективных невербальных сигналов
2. Отработка навыков эффективного общения
3. Закрепление материала

Ведущий: «Здравствуйте! Для выступающего всегда очень важно отслеживать настроение и состояние публики, перед которой он предстал, по невербальным признакам (изменение позы слушателя, выражение его лица, шум или тишина в зале и т.д.). Именно понимание настроения аудитории дает возможность вовремя изменить ход своего выступления и сделать его более живым. Поэтому, сегодня особое внимание мы уделим невербальному общению».

Упражнение «Приветствие без слов»

Цель: приветствие, активизация участников, создание положительного настроения на работу.

Время проведения: 10мин.

Описание упражнения:

Участникам предлагается в течение 2-3 мин свободно передвигаться по комнате и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно не произнося слова, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия надо придумать новый способ.

Обсуждение.

- ✓ Сколько человек вам удалось поприветствовать?
- ✓ Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их? С чем это связано?

- ✓ Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван.

Упражнение «Через стекло»

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Время проведения: 20 мин.

Описание упражнения:

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами, а другие называют понятое.

Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

Обсуждение: что получилось, кому удалось лучше всего, что вызывало трудности.

Упражнение «Изобрази состояние»

Цель: развитие навыка невербального общения.

Время проведения: 20 мин.

Описание упражнения:

Ведущий готовит два набора карточек: в одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

Обсуждение: что удалось, что не удалось, кто был наиболее выразителен, в чем причина его успеха?

Упражнение «Побег из тюрьмы»

Цель: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Время проведения: 20 минут

Описание упражнения:

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму для того, чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника"). После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Обсуждение: что удалось, что не удалось, что было интересно, что помогало понимать "сообщника".

Ведущий: «Наше третье занятие подходит к концу. Сегодня мы с вами активно развивали навыки невербального общения и убедительной речи. Возможно, кому-то это давалось нелегко. Однако, главное - это старание и тренировки. Давайте завершим сегодняшний день уже ставшим традиционным упражнением, но провести его я предлагаю одному из вас. Кто желает?».

Упражнение «Ливень».

ЗАНЯТИЕ 4

Цели занятия:

1. Интеграция полученного в ходе тренинга опыта
2. Создание настроения на применение приобретенных навыков в жизни
3. Закрепление материала

Ведущий: «Мы начинаем четвертое, завершающее, занятие из нашего цикла. Оно призвано помочь вам закрепить полученные знания и умения. Сегодня мы поработаем с интонацией и познакомимся на практике с понятием «информационной перегрузки». Но для начала давайте разогреемся».

Упражнение «Печатная машинка»

Цель: разминка, выработка навыков сплоченных действий

Время проведения: 10 минут

Описание упражнения:

Участникам загадывается фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Упражнение «Два дела»

Цель: активизация участников, формирование представлений о сложных ситуациях, тренировка навыка действия в ситуации «информационной перегрузки», развитие распределения внимания.

Время проведения: 20 мин.

Описание упражнения

Доброволец-водящий садится на стул. В упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из

них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот исполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу.

Упражнение продолжается 1-2 минуты, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Обсуждение

- ✓ Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределять внимание и успешно справляться сразу с несколькими делами?
- ✓ Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее?
- ✓ Какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

Упражнение «Интонации»

Цель: выработка у участников навыков уверенных интонаций.

Время проведения: 20 мин.

Описание упражнения:

Вызываются два добровольца. Ведущий с помощью наводящих вопросов выясняет спорную для участников тему, так чтобы они придерживались противоположной точки зрения. После того, как спорная тема выяснена, ведущий объявляет "публичные дебаты", продолжительность которых 3 мин. За это время каждый из

спорщиков должен попытаться склонить на свою точку зрения оппонента.

По окончании отведенного времени остальные участники должны голосованием выявить, у кого из участников в голосе присутствовали наиболее уверенные интонации.

В случае, если голоса разделились, - ведущий говорит свое решающее слово. В случае, если в процессе дебатов один из оппонентов сдался, то другой автоматически побеждает.

Победитель дебатов сразу же встречается со следующим добровольцем. И так до тех пор, пока все участники не пройдут через дебаты.

Обсуждение: стоит выписать те критерии, на которые участники опирались, когда определяли, у кого из спорящих наиболее уверенные интонации.

Упражнение «Подарок»

Цель: создание положительного настроения на завершение.

Время проведения: 20 мин.

Описание упражнения.

Участники, сидя в кругу, придумывают и дарят своему соседу справа какой-то подарок на память.

Ведущий: «Сейчас вы должны посмотреть на соседа справа, вспомнить, что вы узнали про него в процессе занятий, и придумать какой-то подарок, который подошел бы только ему. Это может быть что угодно (материальная или фантастическая вещь, душевное или физическое качество), но он должен, по вашему мнению, стать памятью о наших занятиях, а также помочь вашему соседу реализовать в жизни, полученные здесь умения. Итак, на обдумывание отводится 3 минуты».

После истечения времени каждый дарит свой подарок, а затем следует обсуждение.

Обсуждение

- ✓ Понравился ли полученный подарок?
- ✓ Легко ли было придумать подарок соседу?

Ведущий: «Вот и подошел к концу наш тренинг. Мы проделали с вами большую работу и каждый, надеюсь, почерпнул для себя что-то новое и полезное. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

Ну а закончить я предлагаю давно всем знакомым упражнением».

Упражнение «Ливень».

Завершение занятия. Аплодисменты.

Литература

1. Бредемайер К. Черная риторика / Карстен Бредемайер. - Москва: Альпина Бизнес Букс, 2005. - 224 с.
2. Бредемайер К. Искусство словесной атаки / Карстен Бредемайер. - Москва: Альпина Пабlishер, 2010. - 168 с.
3. Пиз А. Язык телодвижений / Аллан Пиз, Барбара Пиз. - Москва: Эксмо, 2010. - 265 с.
4. Хофф Р. Я вижу вас голыми / Рон Хофф. - Москва: Независимая фирма "Класс", 2005. - 124 с.

Уверенность
в публичном выступлении
Упражнения для проведения занятий
с молодежной аудиторией

составитель И.С. Винниченко
ответственный за выпуск Н.Н. Щепеткова

тираж 50 экземпляров

отпечатано в ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека
им. А.А. Суркова»
150048, г. Ярославль, Московский проспект, 147