

Афина Ксенофонтова



ИСКУССТВО ВЫСТУПЛЕНИЙ ДЛЯ ИНТРОВЕРТОВ



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ И УВЛЕЧЬ АУДИТОРИЮ

Афина Ксенофонтова

**Искусство выступлений
для интровертов. Как преодолеть
страх и увлечь аудиторию**

«Издательские решения»

Ксенофонтова А.

Искусство выступлений для интровертов. Как преодолеть страх и увлечь аудиторию / А. Ксенофонтова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-981589-7

Каждый день миллионы людей сталкиваются с необходимостью выступать против своей воли: во время учебы, на работе или на праздниках. Общество постоянно подталкивает к мысли, что успех приходит к тем, кто выступать умеет и любит. Что делать, если выступать страшно или не получается? Как быстро прокачать этот навык? Книга «Искусство выступлений» ответит на эти вопросы! Вы узнаете, как сделать выступление лёгким для себя, как приручить сцену и начать эффективно работать с аудиторией.

ISBN 978-5-44-981589-7

© Ксенофонтова А.
© Издательские решения

Содержание

Научный подход к ненаучному ужасу	7
Публичное выступление как вид искусства	9
Ваши цели. Зачем вы учитесь выступать?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Искусство выступлений для интровертов Как преодолеть страх и увлечь аудиторию

Афина Ксенофонтова

Редактор Екатерина Андреева

Иллюстратор Ксенон

Дизайнер обложки Вероника Шильденко

Редактор Анастасия Сергеевна Бакшеева

© Афина Ксенофонтова, 2020

© Ксенон, иллюстрации, 2020

© Вероника Шильденко, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-1589-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Хочу поблагодарить близких за то, что помогли создать эту книгу: Алексея, безгранично верившего в меня, Анастасию, моего лучшего друга и первого редактора, и Геннадия, благодаря которому книга наконец увидела свет.

В аудитории было тихо. Слышно, как муха билась о створку окна и трагически падала на подоконник. И снова взлетала.

Было душно. Денис стоял перед залом, студенты скучали в ожидании начала выступления. Рубашка Дениса медленно намокала на спине.

Слова вылетели из головы, как только он подошел к доске, и периодически моргающий за спиной слайд больше раздражал, чем напоминал, зачем Денис поднялся с места.

– Денис, я думаю, вам пора начать! – преподаватель нетерпеливо стучала ручкой по столу. Пальцы Дениса холодели. Он обернулся к слайду и начал читать.

* * *

Современный школьник, студент или специалист вынужден быть на виду: перед классом, преподавателями и сокурсниками, на собеседованиях и презентациях, даже если не хочется и не готов. А для нацеленных на успех ситуация осложняется повышенными требованиями к качеству выступлений.

Если вы, как и я, настоящий интроверт, то для вас находиться на сцене – это по меньшей мере пытка. Еще в школе я поняла, что можно как угодно хорошо подготовиться, выучить материал, знать формулы или понимать, что хотел сказать автор, но ужас, который сковывает у доски, способен выветрить из головы даже знакомые слова.

С девятого класса я решила взять себя в руки и научиться выступать. Но в моей семье никто не мог мне помочь справиться с этой задачей. Папа сам не любит бывать на публике, а мама – наоборот, от рождения обладающая даром оратора, – не могла объяснить, как получается говорить стройно, без запинки, легко.

Поэтому я стала искать возможности обучаться выступлению вне дома: в школе, на курсах, в различных кружках. И тренировалась, тренировалась, тренировалась... Научиться

выступать сможете и вы, на каком бы этапе сейчас ни были ваши навыки выступления: нуле-
вом, начальном, среднем...

Но с чего начать? Что делать, чтобы преодолеть страх публичных выступлений и спо-
койно переживать день? Как не тратить столько нервов и сосредоточиться на более важных
вещах? И, в конце концов, как впечатлить слушателей и заставить их аплодировать?

Прочитав книгу и следуя ее рекомендациям, вы научитесь базовым и продвинутым прие-
мам выступления, отточите навык презентации до автоматизма, сумеете удерживать внимание
аудитории и перестанете, наконец, волноваться. Вас будут приводить в пример как професси-
онального оратора.

ВНИМАНИЕ! Успешные публичные выступления затягивают и могут привести к зави-
симости от сцены.

Научный подход к ненаучному ужасу

На первый взгляд, пропасть между умеющими выступать и новичками выглядит непреодолимой: собирающие полные залы директора корпораций, политики, бизнес-коучи, актеры и музыканты кажутся инопланетянами. Они держат публику и откровенно наслаждаются процессом выступления. Если вы думаете, что они с рождения обладали умением работать на сцене, – вы здорово ошибаетесь.

Каждый из этого яркого списка не раз признавался, что ему гораздо комфортнее наедине с собой, своими проектами или музыкой.

- Киану Ривз
- Лари Пейдж
- Билл Гейтс
- Марк Цукерберг
- Барак Обама
- Хиллари Клинтон
- Илон Маск
- Леди Гага
- Бейонсе
- Билли Айлиш
- Мадонна

Могли бы они не выходить на сцену? Конечно, но их осознанным выбором стало преодоление внутреннего сопротивления и работа с публикой.

В том числе благодаря их воле и работе над собой мы увидели «Матрицу», используем Facebook и переслушиваем «Bad romans», а они – зарабатывают миллионы на своем умении презентовать со сцены результаты своего труда, творчества или делиться опытом.

В нас скрыт огромный потенциал в различных областях, и никто за нас его не реализует. А реализация требует умения открыться, выйти под софиты и не растеряться. Хотя в начале пути кажется, что он не просто трудный, а даже невозможный. Но все возможно, если вы действительно этого хотите. Ведь мало что на свете сильнее человеческого упорства.

Избавьтесь от иллюзии, что выступать умеют все кроме вас. «Короли сцены» тоже с чего-то начинали, упорно тренировались, учились и порой на собственных ошибках. Не желая уступать, преследуя каждый свою цель, они в итоге стали монетизировать навык.

Выступать перед аудиторией успешно может любой человек, зачастую это лишь вопрос упорства и тренировок.

Постарайтесь привыкнуть к этой мысли. Получилось?

Отлично, **первый шаг** сделан, мы преодолели первый барьер – сомнение.

А теперь давайте разберемся со вторым барьером, мешающим вам начать выступать прямо сейчас: им является суеверный **ужас перед сценой**. Согласитесь, когда вы представляете себе грядущее выступление, ваше сердце начинает биться чаще и хочется сбежать прямо отсюда за горизонт, лишь бы не выходить на сцену. Я называю этот ужас суеверным, потому что он ничем не подкреплен: вас не будут сжигать, на вас не будут нападать, жизнь продолжит течь так, как и текла ранее.

Но, даже зная это и понимая умом отсутствие риска в прямом смысле слова, вы по-прежнему испытываете ужас.

Возможно, вам станет легче, если я скажу, что страх сцены – это один из распространенных социальных страхов, который не дает спокойно жить 95% людей. Он выражается в потливости, дрожании рук, ног, учащенном сердцебиении, чувстве тошноты и невозможности

подобрать слова, которые будто застревают в горле. Симптомы появляются не только непосредственно перед аудиторией, но и при мысли о выступлении. Так что большая часть ваших знакомых и выступающих проходит через те же испытания, что и вы.

Статистика статистикой, но вопрос остается: нужно ли бороться со страхом? Конечно. Как именно?

Чтобы вступить в борьбу со страхом и его развеять, мы разберем с вами само выступление по косточкам. Разобранное на мелкие заплатки чучело уже не пугает, оно просто набор тряпок, никакой мистики.

Зная врага в лицо, мы легко можем подобрать инструменты борьбы. Давайте для начала разделим страх на два типа: **Страх Незвестного** (когда страшно только от того, что неясно, что, как, где будет происходить) и **Страх Известного** (вы знаете, что может пойти не так, и склонны представлять это в преувеличенных масштабах).

Работая со страхом неизвестного, требуется развеять туман вокруг происходящего, и тут вам могут пригодиться следующие инструменты:

- изучение помещения, в котором предстоит выступить, вплоть до возможности в пустом зале встать на место оратора;
- просмотр роликов или фотографий с «места событий»: как проходят выступления других спикеров на похожих мероприятиях или в том же помещении;
- уточнение вопросов у организатора: в какое время собираются слушатели, сколько их будет, откуда они, когда ваша очередь выступать, кто выступает до вас, сколько времени на выступление отведено и есть ли сессия вопросов и ответов;
- возможность поучаствовать в мероприятии аналогичного формата или в аналогичной аудитории заранее, чтобы потренироваться и отрепетировать выступление.

Со «страхом известного» всё обстоит намного интереснее. и методика борьбы с ним зависит от того, что именно пугает вас больше всего.

Выберите из перечисленного ваш персональный «ужас»:

- плохо знать материал, не быть готовым выступить качественно;
- забыть слова выступления;
- перепутать факты и показаться некомпетентным;
- показать всем, что волнуешься: взмокнуть до состояния темных пятен на одежде / публично покраснеть / споткнуться или упасть;
- не справиться с голосом;
- не быть в состоянии ответить на вопросы из зала: сложные вопросы, незнание ответа, непонимание вопроса;
- быть смущенным или униженным неуместным смехом из зала;
- видеть, что слушатели скучают;
- не поладить со временем: слишком мало/слишком много времени для выступления;
- пострадать из-за технических неполадок / потратить лишнее время на их исправление.

Каждый из страхов и способы от них избавиться мы подробно разберем в следующих главах книги.

Публичное выступление как вид искусства

Что такое публичное выступление? Из чего оно состоит? Как выглядит хорошее выступление? А чем выделяется выступление **отличное**? Какие ошибки мы совершаем каждый раз, когда необходимости выступить не удастся избежать? На что следует тратить время, а на что – точно нет?

И – главное, в чем ваша цель, зачем вы учитесь выступать? Ради чего вы собрались прыгнуть выше собственной головы?

Многие считают, что публичное выступление – это простой информационный акт, при котором выступающий доносит со сцены мысль до аудитории, сопровождая это текстовыми, видео- и аудиофайлами.

Это верно лишь отчасти. Публичное выступление – это вид искусства и способ самореализации для оратора. Оратор выступает как творец полноценного произведения, призванного проинформировать, убедить или разубедить аудиторию в некой идее, увлечь своей точкой зрения.

Каждое ваше выступление – это не столько способ «отстреляться», сколько возможность рассказать свою историю, выстроив ее вокруг рядовых фактов, высказать свое отношение к событиям там, где это хочется/можно/требуется оспорить. Проявить себя и обратить на себя внимание важных конкретно для вас лиц и отличиться на общем фоне.

– Знаешь, чем отличается злодей от суперзлодея? Спецэффектами!

(с) Мультфильм «Мегамозг»

Выступление, при всей его сложности, это ваш шанс показать свою индивидуальность, ведь тот мир, который вы создали внутри себя, уникален. И именно уникальности жаждет слушатель, будь то аудитория в зале собраний или поклонники музыкального творчества. Они ради уникальности выбрались из дома, сбежали с работы пораньше. Если бы ваши друзья, соседи по городу или по континенту ждали банальности, никогда бы не развилось искусство, а экстравагантная Мадонна, эксцентричная Билли Айлиш или харизматичный Киану Ривз не смогли бы завоевать умы миллионов. Охота за уникальностью движет многими знаменитыми ораторами – каждый разрабатывает свой стиль выступления, свой метод общения со слушателем. И он нравится не всем, потому что это невозможно. Но оратора запоминают, отличают от других, и он, оратор, находит своих преданных поклонников. Всегда.

Для интроверта показать свою индивидуальность – это всегда вызов. Вызов себе и окружающим. Но преодоление своего ужаса перед выступлением, совладание с приливами адреналина – это невероятный опыт, который позволит вам вырасти над собой. Ведь в конечном счете именно эволюция и развитие являются одной из важнейших ценностей в жизни и движущей силой человечества.

Ваши цели. Зачем вы учитесь выступать?

Оставим патетику в стороне и перейдем к практическим вопросам.

Процесс преодоления страха публичных выступлений требует значительного выхода из зоны комфорта. Чтобы не остановиться на этом пути, вам требуется осознать свою цель: честно, признаваясь в ней только себе самому.

- В школе есть люди, в чьих глазах вы хотите выглядеть уверенно и привлекательно?
- Хотите выступать перед однокурсниками (однокурсниками), не теряясь?
- Вам предстоит выступать перед преподавателями, защищая диплом, и вы не хотите, чтобы ужас помешал рассказать о своей работе?
- На работе требуется провести презентацию на собрании сотрудников, завоевать их уважение?
- Хотите построить успешную карьеру, а она требует публичности?
- Вы талантливы в какой-либо сфере и хотите поделиться творчеством с другими?

Будьте откровенны с собой, определите, что именно вами движет, признайтесь себе в этом. Любая причина, которую вы осознаете достаточно остро, будет подталкивать вас вперед, всплывая в минуты сомнения и слабости горящим напоминанием.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.