



Самопрезентация и эффективная КОММУНИКАЦИЯ

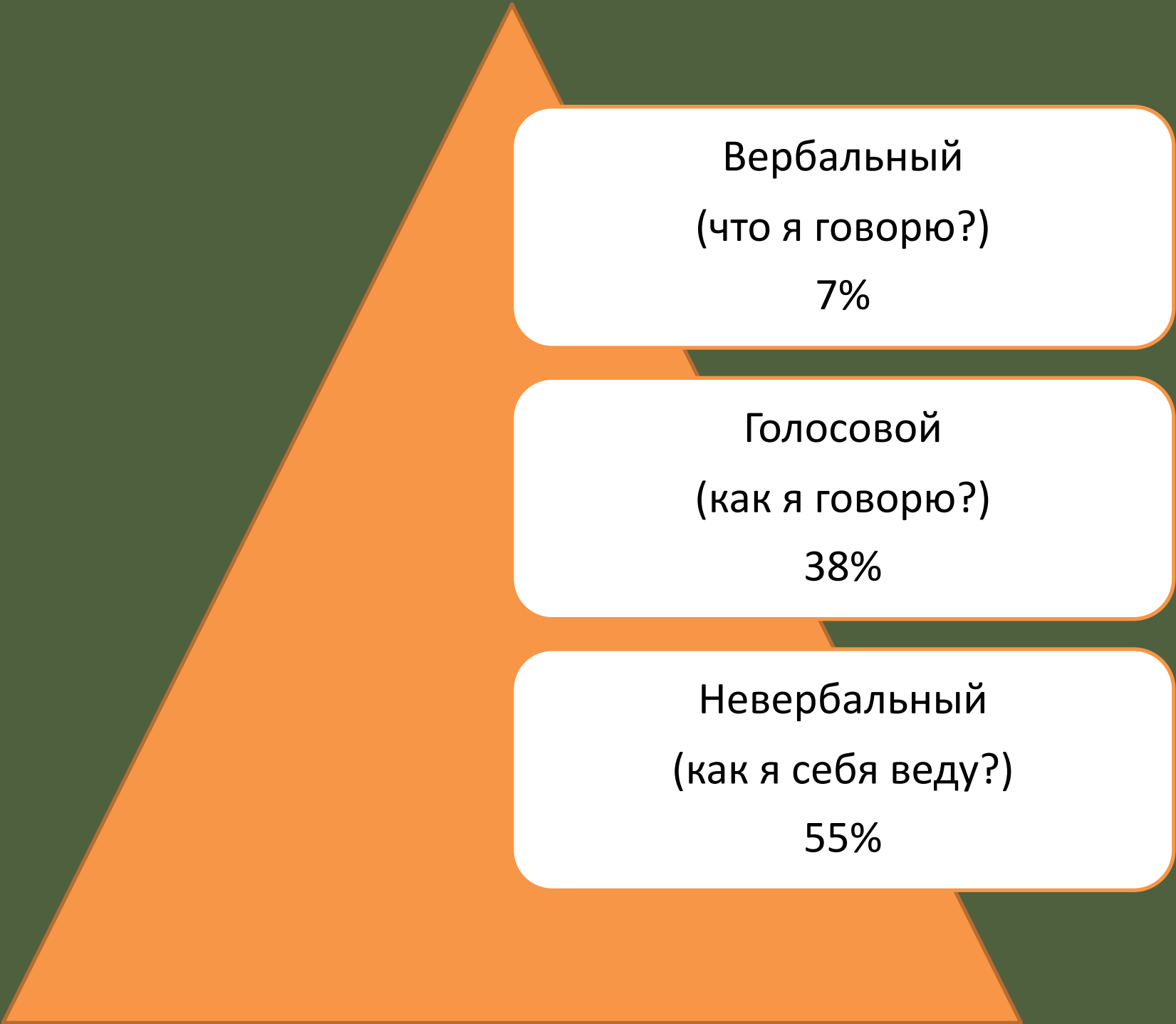
Идрисова Оксана Игоревна



Под **коммуникацией** мы будем понимать - процесс, при котором один человек передает какую-либо идею другому человеку посредством значения слов устной или письменной речи, языка жестов и невербальными способами общения, такими как «язык тела»

Синхронизация понятий

Каналы коммуникаций



Вербальный
(что я говорю?)
7%

Голосовой
(как я говорю?)
38%

Невербальный
(как я себя веду?)
55%

ФОРМУЛА УСПЕХА

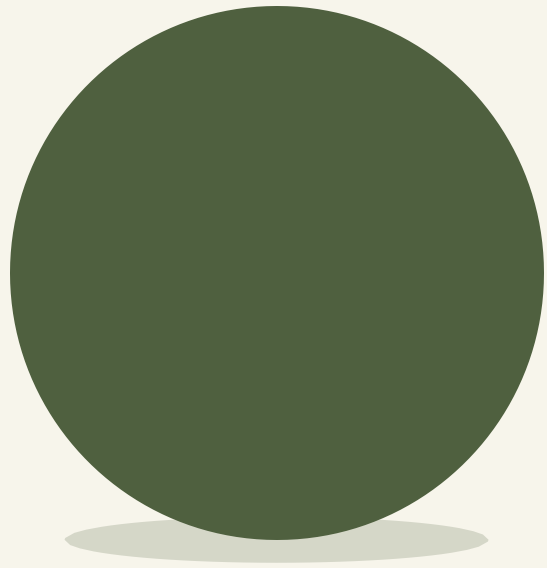
- ✓ Кто Я? (образ/состояние)
- ✓ Кому Я? (объект внимания)
- ✓ О чем Я? (тема = сущ.)
- ✓ Мое отношение? (идеи)
- ✓ Зачем Я это говорю? (сверхзадача = глагол)

Правило № 1

Подготовка и соблюдение тайминга

- ✓ Сформируйте план выступления: первая фраза, главная мысль, заключительная фраза
- ✓ Прорепетируйте по времени (не перед зеркалом)





Цитаты



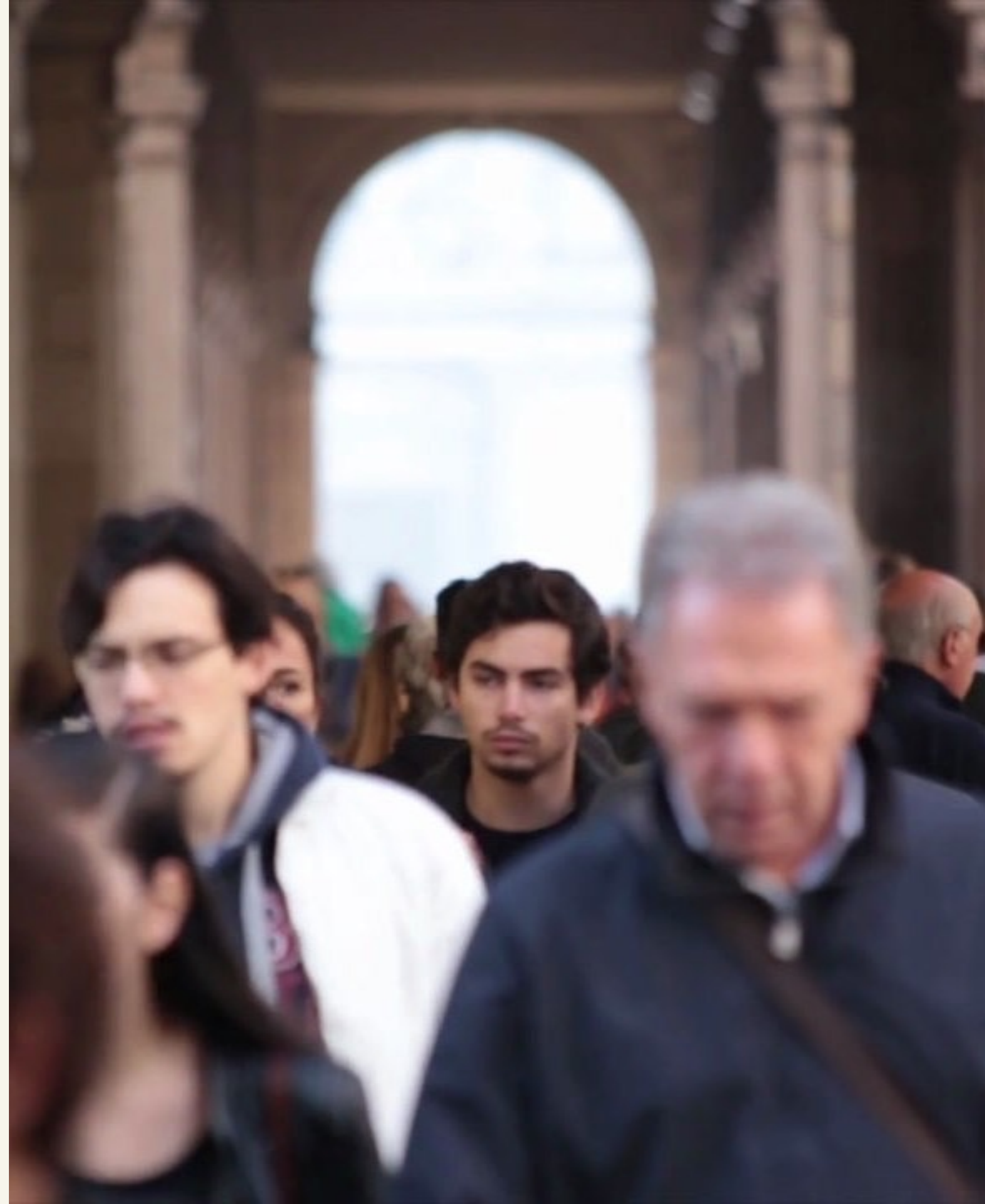
цитата должна быть вам близка, никогда не приводите высказывания автора, который вам незнаком, неинтересен



имя автора должно быть известно слушателям



цитата должна быть короткой



Аргументы

РАЦИО

Аргумент
Поддержка
Пример



ЭМОЦИО

Аргумент
Картинка

Правило №2

Встречают по одежке, провожают по уму

Какое впечатление вы хотите произвести?



Правило №3

Покажите ваши эмоции



Используйте максимально простые слова. Меньше терминов, иностранных слов, сложнопроизносимых слов

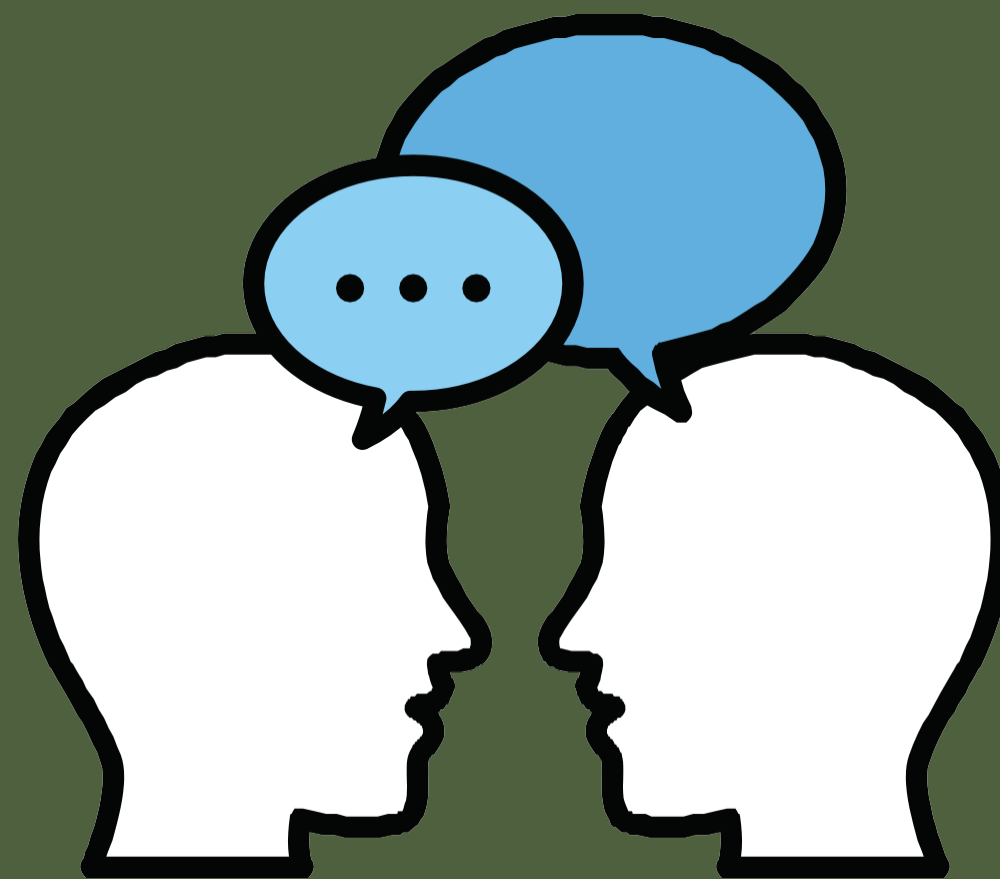


Держите зрительный контакт с аудиторией
"Техника СОС"
смотреть - остановиться - сказать



Используйте невербальную коммуникацию: жесты, мимика, интонация

Поднимете руки те, кто считает, что он владеет таким навыком, как эффективная коммуникация?



Практика **vs** теория

Каждому участнику необходимо написать на листочке слово - ассоциацию к слову коммуникация, написать так, чтобы это слово занимало весь лист.

Разрезать этот лист на 4 части и передать спикеру.



Правила обмена:

1. два участника встречаются
2. делятся полезной информацией (это должен быть конкретный практичный совет: как сделать самопрезентацию эффективной)
3. только после этого показывают друг другу карточки
4. меняются ими: меняться нужно всегда
5. если вы нашли свое слово - выходите к спикеру



ТРИ ВАШИХ СТРАХА



Техники преодоления страха

«Умереть заранее»

«Аффирмации»

«Искренность»

«Настрой»

«Абсурд»



Что посмотреть и почитать



1

Выступления Ted.com

конференция, на которой интересные люди рассказывают о своей страсти, обмениваясь открытиями и идеями с глобальным сообществом



2

Сайт vs.ru

презентация и ораторское искусство: видео, статьи, курсы, книги



3

Проект "Аудитория"

Новая коммуникативная, культурная и досуговая практика в Новоуральске