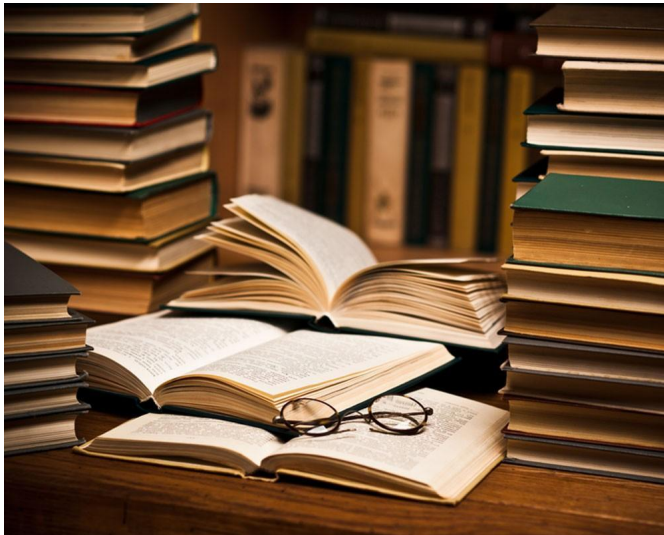




Пам'ятка виступаючому

Оратор-початківець повинен запам'ятати текст виступу після кількох повторень.

Якщо ви сумлінно підготуєте виступ, то

впевнитесь у своїх силах і таким чином відвернете одну з причин хвилювання.

- Зовнішній вигляд, поведінка та манери спілкування повинні відповідати конкретній ситуації.
- Бережіть голос за кілька днів перед виступом. Уникайте голосних вигуків, пиття холодних напоїв, розмов на морозі, тощо.
- За кафедрою займіть зручну позу, огляньте слухачів, але говорити не поспішайте. Відтак глибоко вдихніть і в повільному темпі починайте говорити.
- Будьте впевнені в собі, але впевненість не повинна переходити в самовпевненість.
- Не виставляйте напоказ особисті хвилювання.
- Не ставте під сумнів значимість виступу, не знижуйте свій престиж вибаченням з приводу того, що не зовсім готові, не вмієте говорити, чи маєте мало часу.
- Коли треба заглянути в рукопис виступу, опустить очі, але голову не нахиляйте.
- Будь-які рухи, пози, жести, міміка виправдані лише в тому разі, коли вони не притягують надмірної уваги слухачів.
- Силу голосу пристосовуйте до акустики і розмірів приміщення.
- Не бійтеся роботи паузи. Намагайтеся не заповнювати паузи різними звуками ("е-е-е", "ну" та ін.).

- Не затягуйте промову, тому що вершина уваги слухачів знаходиться на середині відрізка часу, який відведений для виступу.
- Не порушуйте регламент: це може викликати протест аудиторії.
- Найкращий темп усного виступу – 75-85 слів за хвилину. Але потрібно час від часу змінювати темп мовлення як засіб активізації уваги слухачів.
- Чергуйте довгі речення з короткими. Довгі речення важко сприймати й розуміти. Нагромадження коротких речень одне за одним робить мову монотонною.
- Основна думка повинна завжди висловлюватися головним реченням, а не підрядним.
- Не забувайте, що порівняння, приклади й малюнки допомагають краще зрозуміти суть справи.

