

## **Сценарий тренинга «Уроки публичного выступления»**

### **Цели тренинга:**

- Развить навыки публичного выступления.
- Повысить уверенность участников при выступлении перед аудиторией.
- Ознакомить с основными аспектами подготовки и проведения презентаций.

### **Ход тренинга:**

#### **1. Вступительное слово.**

- Приветствие участников и представление тренера.
- Краткое введение в тему тренинга.
- Объяснение целей и программы, а также важности навыков публичного выступления.
- Установление правил общения: уважительное отношение, активное слушание, конструктивная критика.

#### **2. Ice-Breaker: «Несколько фактов».**

- Участники по очереди представляют себя, называя имя и один интересный факт о себе.
- На последних 5 человек просят запомнить факты и в конце рассказать о каждом.

#### **3. Основы публичного выступления.**

- Краткая презентация на темы:
  - Значение невербальной коммуникации (язык тела, жесты).
  - Важность структуры выступления (введение, основная часть, заключение).
  - Техники привлечения внимания слушателей (вопросы, истории, эмоции).

#### **4. Упражнение «Структурируем речь».**

- Участники делятся на группы по 3-4 человека.
- Каждой группе дается тема для короткого выступления (например, "Мой любимый фильм" или "Лучшие советы для одноклассников").
- Участники должны составить план выступления (введение, основные идеи, заключение).

- Через 15 минут группы представляют свои планы остальным.

### **5. Подготовка выступления.**

- Каждый участник выбирает тему для своего выступления (можно использовать предыдущую) и готовит мини-презентацию (примерно 2-3 минуты).

- Участники работают индивидуально, при необходимости тренер консультирует их.

### **6. Практика публичного выступления.**

- Участники выступают перед группой с мини-презентацией.

- Оставшиеся участники задают вопросы и дают конструктивную обратную связь.

- Подходите к каждому выступлению с позитивной точки зрения и выделяйте как сильные стороны, так и области для улучшения.

### **7. Техники борьбы с волнением.**

- Обсуждение:

- Советы по снижению стресса перед выступлением.

- Техники дыхания и релаксации.

- Визуализация успеха.

### **8. Итоговая рефлексия.**

- Обсуждение:

- Чего нового участники узнали о публичных выступлениях.

- Как они могут применять полученные знания в будущем.

- Какие эмоции они испытывали во время выступлений.

### **9. Заключительное слово и обратная связь.**

- Подведение итогов тренинга.

- Предложение участникам заполнить анкеты для получения обратной связи о тренинге.

- Благодарность участникам за участие.