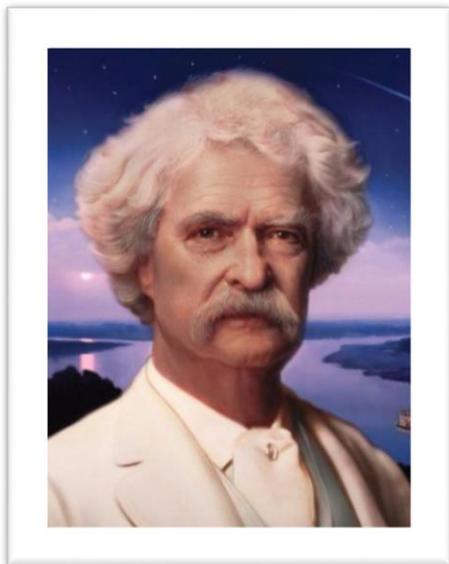


**7 вещей,
которые ни в коем случае
нельзя делать,
когда Вы готовитесь к
выступлению**



1. Рассчитывать на авось и не готовиться

Успешное публичное выступление никогда не бывает случайным. «Авось пронесет» – этот принцип здесь не годится. **Если вы хотите выступить хорошо, необходимо подготовиться.**



Даже если вы хотите блеснуть где-то легкой и эффектной импровизацией, не забывайте о том, о чем говорил еще Марк Твен:

«Ни одна импровизация не дается мне так хорошо как та, которую я готовил три дня».

Перед любым выступлением полезно напомнить себе и о словах Бенджамина Франклина:

«Не сумев хорошо подготовиться, вы готовите себе неудачу».



2. Заучивать и запоминать текст

Заучивать текст и запоминать слова в том виде, в каком они записаны – верный путь к неудачному выступлению.

Единственное, что станет результатом такой подготовки – скованность, зажатость и страх забыть то, что вы выучили. Подобная подготовка порождает **зависимость «от бумажки»**, от того письменного текста, который вы подготовили.

В лучшем случае, вы выступите плохо и не произведете благоприятного впечатления на аудиторию.

В худшем – вы не сможете вспомнить что-то, и это безнадежно собьет вас с мысли. Чувствовать себя словно школьник у доски – что может быть хуже?



При заучивании весь потенциал, все внутренние силы уходят на то, чтобы запомнить, не забыть, удержать в памяти, а потом воспроизвести.

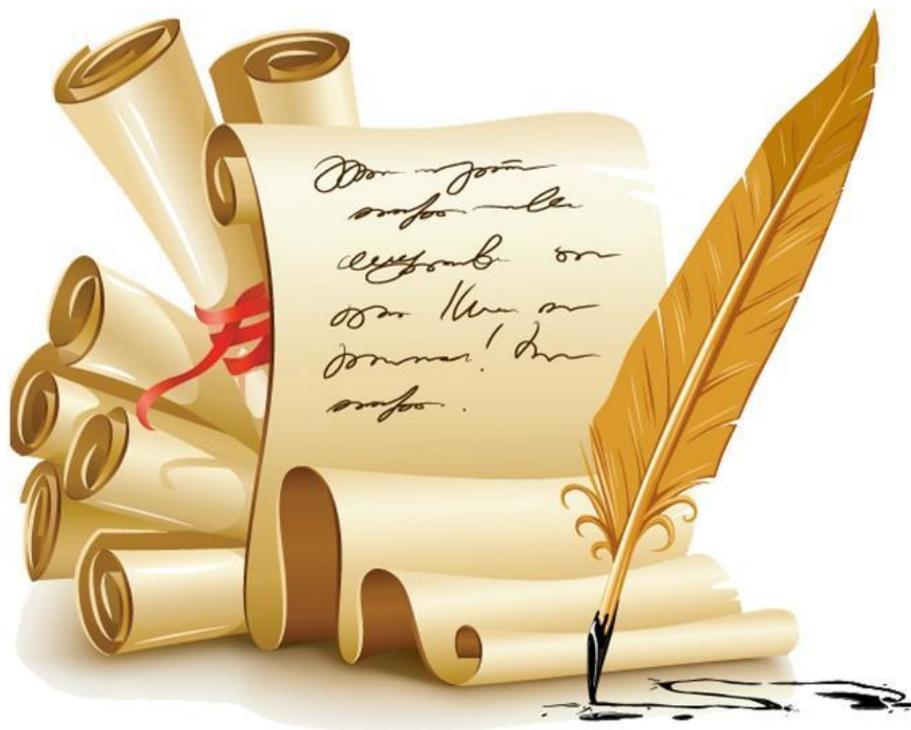
3. Репетировать, стараясь по памяти воспроизвести текст

Такая репетиция только усилит страх сбиться и что-то забыть.

А, кроме того, она заставит вас сосредоточиться на письменном варианте вашей речи.

Но стиль речи, который используется при письме, отличается от стиля речи, которая должна звучать. Пишем и говорим мы по-разному!

Поэтому даже если вы письменно готовитесь к выступлению, этот текст необходимо «перевести с русского на русский», с письменного – на устный.



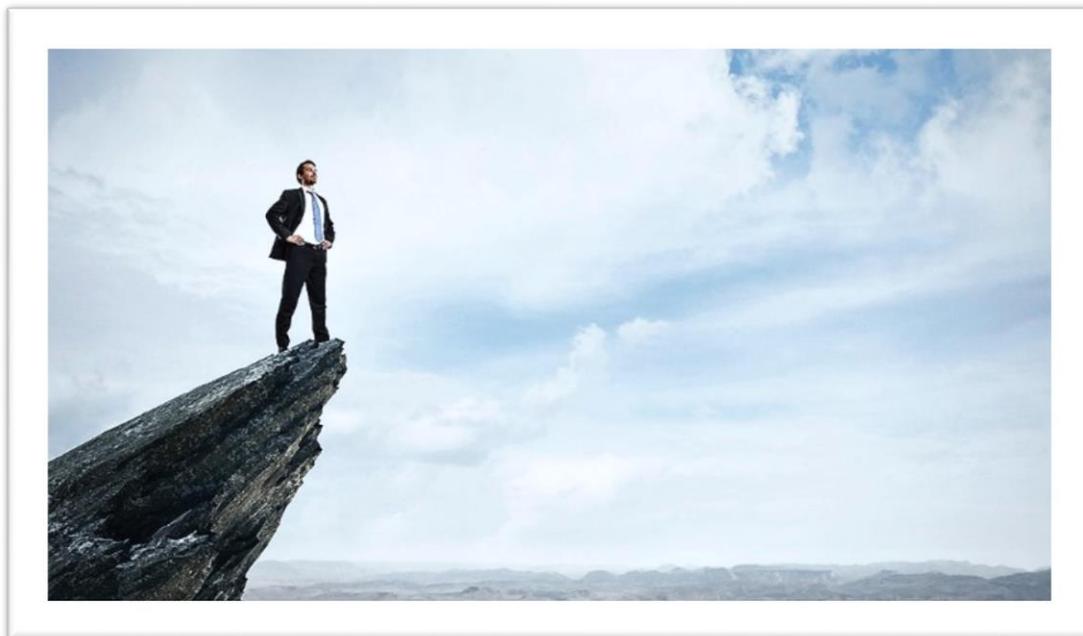
Письменный стиль труден для запоминания, сложен для воспроизведения и совершенно не подходит для восприятия на слух аудиторией.

4. Подготовить и написать только тот объем материала, который собираетесь озвучить во время выступления

В неклассической риторике есть закон, который гласит, что во время самого выступления **должна быть озвучена только 1/10 того материала, который вы подготовили к данному выступлению.**

Для чего нужны еще 9/10, которые вы не озвучите и не дадите своей аудитории?

Именно эти **9/10 обеспечат вам уверенность в себе, непередаваемое чувство свободы и заявку на успех.** Они же позволят вам в полной мере продемонстрировать свою авторитетность и компетентность.



Благодаря этим 9/10 вы **сможете легко ответить на любой вопрос аудитории** и не будете опасаться, что вам вообще придется отвечать на такие вопросы.

Один из важнейших секретов правильной подготовки как раз в том и заключается – знать, как и где, не потратив много времени, найти 9/10 материала, от которого не жалко будет отказаться.

5. Думать заранее о неудаче

Думать заранее о том, что вы не справитесь, выступите плохо – верный способ получить это.

«Если вы хотите успеха, а готовитесь к поражению, то вы получите как раз то, к чему готовитесь» Флоренс Шин

Не лучше – вспоминать свои неудачные, провальные выступления.

Ваши выступления, которые прошли не очень хорошо и гладко, а, возможно, даже и откровенно плохо, могут стать источником роста и настоящей дорогой к успеху. В действительности, именно в них становится понятно, что нужно исправить, как сделать лучше и над чем еще стоит поработать.

Но чтобы неудачные выступления стали гарантией успеха, а не страха и самобичевания, нужно увидеть и оценить то хорошее и сильное, что в них было.



А просто вспоминать о плохих выступлениях и горевать по этому поводу, настраиваться на то, что история повторится – это путь к поражению.

6. Морально настраиваться на то, чтобы «отстреляться»

Сначала люди думают: «Ладно, всего-то 10 минут позора, и всё закончится. Сейчас быстренько отстреляюсь и буду свободен». А потом, когда всё действительно заканчивается, они облегченно выдыхают и говорят: «Уф, отстрелялся».

Такой настрой окажет вам медвежью услугу. **Любое предстоящее выступление подсознательно будет восприниматься как негативный опыт**, через который надо пройти... Причем пройти без пользы, выводов и уроков.

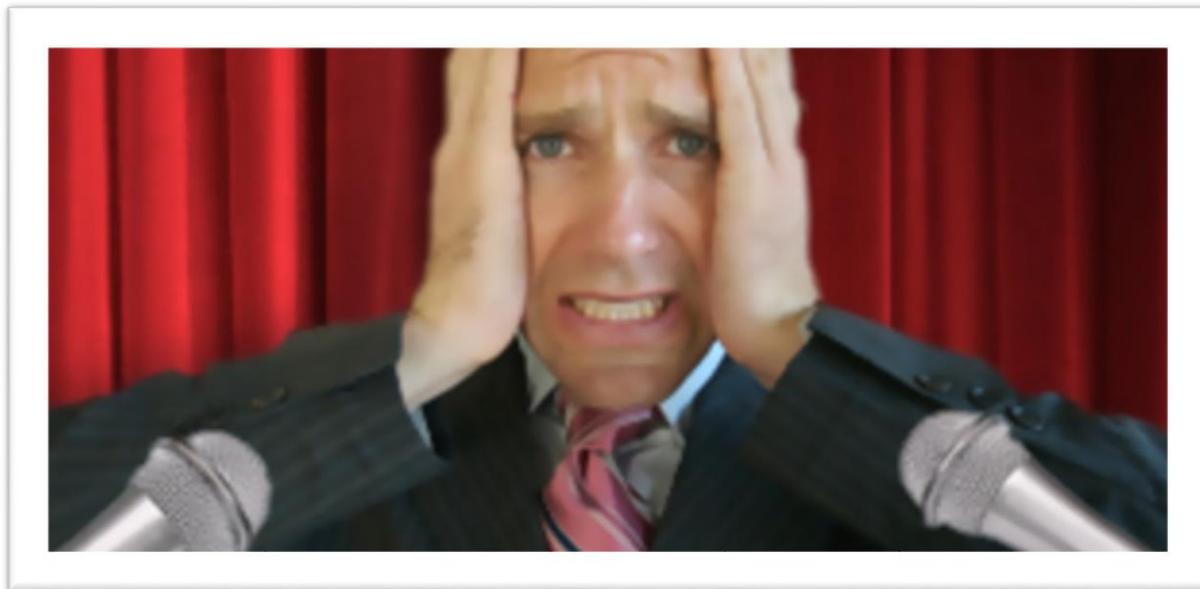


Также это может иметь и другие последствия. Настрой на «отстреляться» закрепит отрицательную мотивацию, будет ориентировать вас на избегание выступлений и, в конечном итоге, приведет к самосаботажу.

Возможно, реально вы не сможете избежать в будущем выступлений – допустим, сделать это вам не позволит работа, ваши обязанности. Но **для вашего подсознания провальные выступления станут «выгодными»**. А уж подсознание придумает, как эту выгоду получить...

7. Повторять текст непосредственно перед выступлением

Если до выступления осталось 5, 10 или даже 15 минут, повторять текст просто бессмысленно. Ничего, кроме хаоса в голове, вы от этого не получите. Разве что дополнительное волнение и тревожность.



В итоге, скорее всего, забудете и не скажете самое важное из того, что запланировали сказать. Или скажете, но совсем не так, как собирались это сделать. И останетесь собой недовольны.

Знание этих 7 вещей поможет вам избежать самых типичных и серьезных ошибок, которые обычно допускаются при подготовке к выступлению.

А о принципах правильной подготовки вы всегда можете узнать на [консультациях по подготовке к выступлению](#) и из [индивидуальных онлайн-курсов](#) по психологии публичных выступлений.

