

Роман Поздеев

Маленькие Принципы больших публичных выступлений



16+

Роман Поздеев

**Маленькие принципы больших
публичных выступлений**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Поздеев Р. В.

Маленькие принципы больших публичных выступлений /
Р. В. Поздеев — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Каждому предпринимателю важно обладать навыками оратора. Но не у каждого из них есть время изучать толстые книги или посещать тренинги. В этой книге вы найдёте маленькие, но самые важные принципы и советы, благодаря которым можно повысить свои навыки оратора здесь и сейчас. Из разряда – взял с собой, пробежался по основному перед встречей, настроил себя. Книга обязательна к прочтению всем, кто хочет стать увереннее во время публичных выступлений, уметь отвечать на «острые» вопросы, наконец, разобраться с тайными страхами и, конечно, почувствовать счастье от достижения целей.

Содержание

Предисловие автора	5
ГЛАВА 1. Принципы работы со страхами	8
Сначала ответим на вопрос «ЧТО?»	9
«Откуда он взялся, откуда он вырос?..»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Предисловие автора

Когда мне было 23 года, хиромант посмотрел на линии моей руки и сказал: «Ты напишешь книгу, которая будет бестселлером, и станешь очень знаменитым». Тогда я посмеялся над ним, а сейчас, когда сел за написание, вдруг вспомнил эту историю. Возможно, вы держите в руках ту самую «напророченную» книгу. Но моя основная цель – собрать воедино все свои знания по ораторскому мастерству, перенести их на бумагу и сделать так, чтобы после прочтения вы перестали бояться публичных выступлений. И не просто перестали бояться, а стали получать от них удовольствие, при этом выступая эффективно и добиваясь своих целей.

Это действительно то, что вы получите, применив все навыки из книги. А ещё вы будете знать, с чего начать выступление, чтобы сразу же завладеть вниманием аудитории, какие жесты использовать, что делать, если на выступлении все пошло не по плану. Вы узнаете ответы на самые «острые» вопросы и научитесь работать с микрофоном. Особое внимание в этой книге будет уделено страху публичных выступлений.

И если вы думаете, что ораторское мастерство важно только для тех, кто постоянно выступает на большие аудитории, вы глубоко заблуждаетесь. Выстраивание отношений (в семье, коллективе, с друзьями и т.д.) – неотъемлемая часть нашей жизни. И от их эффективности во многом зависит достижение или НЕ достижение наших целей.

*Вспомним школу и учителей – ведь часто не наши **знания**, а наши **отношения** решали многое при выставлении оценок. То же и в вузе. Только здесь внимание преподавателей более рассеянное, т.к. студентов значительно больше, чем в школе. И выделиться – значит обеспечить себе дополнительный бонус перед зачётом или экзаменом. А затем и перед защитой рефератов, проектов. Ведь именно спикер, представляющий свою работу, является лицом команды. На рабочих совещаниях эффективные и эффектные презентаторы получают куда большие куски «пирога», чем те, кто отсиживается на галёрке, пусть и с более весомыми компетенциями. Такие люди могут навсегда остаться непризнанными гениями.*

Примеров масса и в повседневной жизни. На кого обращают внимание в компании друзья? Явно на того, кто умеет красиво говорить! Это же «душа компании». А вспомните фразу, что девушки любят ушами. Дальше продолжать не буду. Всем все и так понятно: навык публичных выступлений – важнейший навык в современном обществе.

Эта книга – квинтэссенция моего более чем 15-летнего опыта, начиная со школьных театральных подмостков и радиоэфиров на провинциальной радиостанции до работы с крупными бизнесменами, артистами, политиками по подготовке выступлений.

*Скажу честно, я садился за написание несколько раз. И каждый следующий просто начинал заново. Все не нравилось. В этот раз – система простая. Каждый день два часа времени уделять написанию книги. **КАЖДЫЙ** день. Я не знаю, как писать **ПРАВИЛЬНО**. Как структурировать главы, править текст. Я буду писать так, как будто вы сидите рядом – напротив меня. И мы с вами ведём беседу.*

Публичное выступление – навык, по моему мнению, которым должен обладать каждый. Каждый, кто действительно хочет роста и развития. Ведь если у тебя есть ценность, а ты не можешь ей ни с кем поделиться, то какая же это ценность? Запертая сотней замков и блоков – «Ой, а что подумают?», «А вдруг облажаюсь?». И это ли не верх эгоизма – иметь талант и не раскрыть его полностью?

Во введении принято кого-то благодарить (я читал других авторов – они именно так и делают). Я поблагодарю Бога – за возможность делиться тем, что у меня есть. Каждого, кто встречался на моем пути пока и не таком уж длинном жизненном пути. Моих учителей,

которые сформировали меня таким, какой я есть сейчас. Тех, кто верил в меня, когда я сам в себя не верил. И тех, кто не верил, поддерживая тем самым во мне упорство идти дальше.

Сентиментально немножечко получилось, не находите?

Ладно. О чем книга? Здесь будет собрано все: мои фишки и наработки за время пребывания на сцене. Все, что работает и проверено на сотнях людей, посещавших мои тренинги.

По большей степени я обучался «в поле», то есть выступая. Смотрел: что работает – оставлял. Что не работает – убирал. Так сформировался мой стиль. Я видел тренеров, которые дают техники, приёмы «как правильно себя вести на выступлении». Но когда человек выходит на публику, то все от страха забывает и получается каша. Видел и обратное – тех, кто работает с глубинами подсознания. И на выходе получается некомпетентный, но уверенный в себе человек.

Я за синтез. И в этой книге, будет место как для внутренней работы со страхами, блоками, установками, так и для внешней – с техниками привлечения внимания, ответами на острые вопросы и умением справляться с форс-мажорами во время публичных выступлений.

Название книги было выбрано тоже не случайно. Это одно из моих любимейших произведений – «Маленький принц» Антуана де Сент-Экзюпери. Я часто перечитываю эту сказку, не уставая удивляться тому, как просто и одновременно глубоко изложены мысли. Для детей – это милый, красочный рассказ. Для думающих взрослых – глубокая философская книга. Мне бы хотелось перенять этот навык простоты и добавить его в свою жизнь и творчество.

И в названии каждое слово пусть будет иметь сокровенный смысл. «Маленькие принципы» – это для того, чтобы не мнить себя огромным, важным и вездесущим. «Маленькие» – это возможность побывать в состоянии ребёнка, когда сознание максимально открыто для всего нового.

«Принципы» – это про ценности человека. Не в плане жёсткости и непреклонности, а в контексте того каркаса, той основы, на котором он строит своё мировоззрение. Плюс принципы – это те законы, которые, хотите вы того или нет, будут действовать. И незнание этих самых законов не освобождает вас от ответственности. А знание и применение увеличивает вашу эффективность в разы.

«Публичные выступления» – это любой вид коммуникации. Для всех. Не думайте, что, если вы регулярно не выступаете на большой сцене, эта книга не для вас. Мы постоянно взаимодействуем в коллективе – с начальством и подчинёнными, на собеседовании, в новой компании, поэтому учиться выступать нужно, чтобы чувствовать себя уверенно в любой ситуации.

Открою вам секрет: в процессе написания книги пришло понимание его названия. Потом я подумал, что в деловой литературе принято, чтобы в начале каждой главы стояли умные цитаты по теме. Так пусть это будут крылатые выражения из «Маленького принца». Далее фантазия полетела, и в голове родились иллюстрации к книге.

Ну что, поехали?

Запоминайте напутствие: главное – действие! Если просто прочесть книгу, то вы станете самым умным теоретиком. А что толку? Публичные выступления – это на 100% практика. Так что выступайте при любой возможности – мой первый вам совет!



Запоминайте напутствие: главное — действие! Если просто прочесть книгу, то вы станете самым умным теоретиком. А что тогда? Публичные выступления — это на 100% практика. Так что выступайте при любой возможности — мой первый вам совет!

ГЛАВА 1. Принципы работы со страхами

Если дашь волю баобабам, беды не миновать.

Антуан де Сент-Экзюпери. «Маленький принц»

Сначала ответим на вопрос «ЧТО?»

Тема страха перед публичными выступлениями – самая актуальная. Именно о нем, о страхе, мне задают больше всего вопросов. И именно с неё мне бы и хотелось начать первую главу.

Бывает такое – знаешь, о чём будешь говорить, репетировал дома. Перед зеркалом, оттачивая речь, ты чувствуешь себя королём, знаешь, где будешь держать руки, с какой пылкостью и уверенностью будешь говорить. А выходя на сцену, теряешься, забываешь все заготовленные фразы и мямлишь себе под нос что-то невнятное.

Знакомьтесь! Это его величество СТРАХ! Именно из-за него невеста в белоснежном платье может сбежать из-под венца. Из-за него робкий юноша не подойдёт познакомиться с девушкой своей мечты (а вдруг надумает из-под венца сбежать?). Ну, а уж с теми, кому в скором времени выходить на сцену, страх постоянно стоит в обнимку. Да так крепко обнимает, что могут задрожать коленки, участиться сердцебиение, вспотеть ладошки, разругаться щёчки. Странная реакция на «объятия», не находите ли?

Но чтобы его искоренить, нам сначала нужно понять, с кем мы имеем дело. Дать определение страху. ЧТО это такое? Иначе можно пойти по пути Дон Кихота и бороться с ветряными мельницами.

Для того чтобы найти определение, я обратился к авторитетным источникам. Полез в Википедию :) Вот что я там прочёл.

«Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом». Ну, как вам? По мне, так муть. Давайте проще. И вообще – ловите первый лайфхак. **Не нужно ничего усложнять. Если вы не умеете говорить просто, вас будет неинтересно слушать.**



Знакомьтесь! Это его величество СТРАХ! Именно из-за него невеста в белоснежном платье может сбежать из-под венца. Из-за него робкий юноша не подойдёт познакомиться с девушкой своей мечты (а вдруг надумает из-под венца сбежать?). Ну, а уж теми, кому в скором времени выходит на сцену, страх постоянно стоит в обнимку. Да так крепко обнимает, что могут задрожать коленки, участиться сердцебиение, вспотеть ладошки, разругаются щёчки. Странная реакция на «объятия», не находите ли?

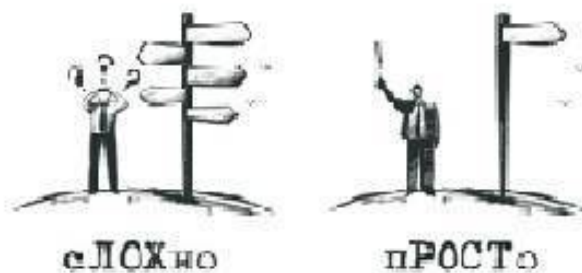
Один крупный предприниматель дал мне отличный урок. Он написал на доске два слова: «просто» и «сложно». И спросил, в чем отличие. Присмотритесь к сочетанию букв. Думаю, так будет легче: «ПРОСТО» – от слова «рост», СЛОЖНО» – от слова «ложь». В этом что-то есть, согласны? Видели таких спикеров, которые с умным видом сыплют научными терминами? И главное хотят выглядеть именно такими – важными, серьёзными. Или, когда все то же самое рассказывают простым, понятным языком. *Будь проще, и люди к тебе потянутся.* Всем известное выражение, в котором заключён глубокий смысл.

Поэтому давайте и к определению страха относиться проще. Сначала вы дайте своё. Чего вы боитесь, выступая публично? И что для вас такое в принципе – страх. Остановитесь на полминутки, не читайте дальше. Ответьте сами себе на этот вопрос и запишите ответ.

Я дал для себя определение, что страх – это эмоция. А эмоция, в свою очередь, – это реакция тела на внешний фактор. Все просто. Страх вы нигде не сможете ощутить, кроме как внутри себя, в собственном теле. Вы как будто съёживаетесь. В районе солнечного сплетения предательски свербит. Коленки начинают дрожать и ... далее по списку.

Если страх – эмоция, то и формы его бывают разные. Волнение, трепет – лёгкие симптомы. Паника, ужас – режим hard.

Если рассматривать процесс с точки зрения химии, то всему виной адреналин. У вас внутри возникает избыточное количество энергии. Это непривычно. И наша с вами задача – научиться её направлять в нужное русло. Если вы занимались спортом или попадали в критические ситуации, то знаете, на что адреналин способен – в разы увеличивается сила, все рецепторы работают на полную мощность. Но это только в том случае, если вы умеете этим страхом управлять. Иначе – паника, слёзы и сопли.



Один крупный предприниматель дал мне отличный урок. Он написал на доске два слова: «просто» и «сложно». И спросил, в чем отличие. Присмотритесь к сочетанию букв. Думаю, так будет легче: «пРОСТо» — от слова «рост», сЛОЖно» — от слова «ложь». В этом что-то есть, согласны? Видели таких спикеров, которые сумным видом сыплют научными терминами? И главное, хотя и выглядят именно такими — важными, серьезными. Или когда всё тоже самое рассказывают простым, понятным языком. Будь проще, и люди к тебе потянутся. Всем известное выражение, в котором заключён глубокий смысл

Запомните. Страх – это нормально! Если перед выступлением вы не волнуетесь, то как раз ЭТО ненормально. Наша с вами задача не только научиться работать со страхом сцены, а ещё и полюбить его. Да, да, глаза вас не подводят – именно полюбить!

Поделюсь собственным опытом. Каждый раз, когда выхожу выступать, я испытываю трепет. Когда делаю что-то, чего не делал никогда, – волнуюсь сильно. Но это моё любимое дело, поэтому именно в этот момент, как никогда остро, я чувствую, что живу. Серьёзно. Определяю это по мурашкам, бегущим по телу. Иногда такое происходит и в процессе тренинга, когда с кем-то докапываемся до сути проблемы. В секунду происходит магия, и человек уже другой... Чутьочку более счастливый. Именно в эти моменты понимаю, что вся моя работа не напрасна, не зря. Это острое ощущение себя – живым.

Итак, подытожим! *Страх – это эмоция, ваша внутренняя реакция на внешний раздражитель. Страх перед сценой – это нормально (я где-то читал, что страх публичных выступлений стоит на втором месте после страха смерти). Своим страхом можно научиться управлять и извлекать из этого ощутимые выгоды для себя.*

Некоторые главы я буду иллюстрировать реальными историями, которые произошли со мной либо с моими подопечными. И на живых примерах мы будем разбирать тонкости публичных выступлений. Ведь всегда лучше учиться на ошибках других. Хотя и своих вы тоже совершите предостаточно. Главное – правильное отношение к ним. Знаете, такое философское.

Были на тренингах ситуации, когда люди плакали. Я не шучу. Настолько силён был страх. Конечно, без каких-либо обид на меня. Но, признаюсь вам честно, поначалу не мог не воспринимать это на свой счёт. И только с тренерским опытом и проведёнными на сцене человеко-часами пришло понимание, что у каждого человека есть свой предел, своя грань. Нужно быть крайне аккуратным.

И если вы, прочитав эти строки, представили себя на сцене, и при этом ладони у вас вспотели, а сердцебиение участилось, эта книга точно для вас.

Хотите научиться управлять своим страхом? Читайте следующую главу.

«Откуда он взялся, откуда он вырос?..»

У каждого человека свои звёзды.

Антуан де Сент-Экзюпери

Помните слова из детской песни из фильма про Электроника? С ЧЕМ работать, мы определились – всё-таки противника своего лучше знать в лицо. А теперь пришло время понять, ОТКУДА у этого страха ноги растут.

Часто я видел, что работа со спикерами проводится поверхностно, без внутреннего погружения. Это, знаете, как покосить траву на даче. Эффект будет, всё красиво. Но – недолго. Наша же с вами задача – полностью поменять своё представление о публичных выступлениях, поменять своё отношение к ним.

Один мой учитель показал мне гениальную схему (он сам так её назвал). Это – схема маятника. Её гениальность в том, что она практически универсальна и подходит к любым сферам жизни и множеству кейсов (практических случаев). Мы к ней будем возвращаться в книге не раз.

Рассмотрим её подробнее. У маятника есть срединное положение, когда он находится в покое, и два крайних, когда он из равновесия выбит. Я думаю, вы поняли, какие параллели мы будем проводить. И как монетка с двумя сторонами, и как инь и ян. Таков уж наш мир. Мир двойственности.

Но конкретно сейчас мы возьмём «настоящее», «прошлое» и «будущее».

Любой страх рождается в настоящем моменте. В моменте «сейчас». Чаще всего мы опираемся на прошлый опыт. И я не поверю, что никто из вас не «лажал» на сцене. Ну, или в то, что никому из вас не говорили: «Сядь, не высовывайся! Выступления – это не твоё...» или что-то подобное.

Подобный опыт оставил негативные воспоминания. А наш мозг так устроен, что проецирует прошлый опыт на будущее: если один раз так получилось, значит и в следующий раз будет так же, а может, и хуже.

Представляете, какой парадокс! В настоящем мы испытываем страх, основанный на прошлом опыте, а боимся мы за будущее, которое ещё не наступило. Но мысленно представляя будущее выступление, мы проваливаемся сквозь землю под гогот толпы.

В пабликах социальных сетей вы наверняка видели кучу цитат. Одна из них – «Будь здесь и сейчас, будь в потоке». Помните, мы всё упрощаем. Здесь и сейчас – это не какое-то странное блаженное состояние людей, познавших дзен. Это умение отключать свой ум от мыслей о прошлом и беспокойства за будущее. Вот ведь как всё просто.

Часто мы не можем повлиять на ситуацию, изменить её. Но есть то, что находится в зоне нашего прямого влияния, – наше отношение. Например, мы не можем повлиять на погоду. Представьте, что на улице идёт дождь. По факту, вы сами выбираете отношение к нему. Вы можете фыркнуть и сказать: «Опять эта питерская погода...» (слухи о том, что в Санкт-Петербурге часто идут дожди – вовсе не слухи), а можете босиком бежать по лужам с улыбкой до ушей. **Ваша реакция на ситуацию – ваш выбор. Но если копнуть ещё глубже, то любая ситуация по природе своей нейтральна. И только мы придаём ей позитивную или негативную окраску.**

А зависит эта самая реакция от наших привычек или уровня осознанности. Мне нравится определение осознанности как «ответственности без чувства вины». Первое, что мы должны принять, если хотим расти, развиваться и быть счастливыми, – всё, что нас окружает, **результат МОИХ мыслей, действий и поступков**. И в моих же силах всё изменить. И только тогда вы сможете сами управлять своей реальностью. Всё просто. Если вы привыкли радоваться

похвале и грустить от критики, получается, что не вы управляете ситуацией, а ситуация вами. Вы становитесь зависимыми.



Представьте, какой парадокс! В настоящем мы испытываем страх, основанный на прошлом опыте, а боимся мы забудущее, которое ещё не наступило. Но, мысленно представляя будущее выступление, мы проваливаемся сквозь землю под гогот толпы.

В пабликах социальных сетей вы наверняка видели кучу цитат. Одна из них — «Будь здесь и сейчас, будь в потоке». Помните, мы всё упрощаем. Здесь и сейчас — это некое-то странное блаженное состояние людей, познавших дзен. Это умение отключать свой ум от мыслей о прошлом и беспокойства за будущее. Вот ведь как всё просто.

Как это соотносить с публичными выступлениями? Зависимый от чужого мнения спикер думает о том, как бы угодить аудитории, а не о том, чтобы передать ценность и свой опыт. Таких людей видно сразу, и, как правило, интерес к ним не очень велик. Они пытаются быть не теми, кем являются на самом деле. А аудитория – это лакмусовая бумажка, зеркало реального тебя. И она все чувствует.

Бойтесь выглядеть глупым – наверняка поскользнётесь, упадёте прямо на сцене, распластавшись. Не уверены в своей компетенции? Обязательно слушатели зададут «острый» вопрос. Зависите от результата – велика вероятность, что получите неудачу. Так работает принцип действия маятника.

Всё в природе находится в балансе. И если вы получаете какой-то «прилёт», так это не для того, чтобы выбить вас из равновесия, а лишь для того, чтобы вы в него вошли.

Таковы законы природы. А мы часто вместо того, чтобы посмотреть внутрь себя и поразмыслить, что следует поменять, какие привычки, действия, сетуем на внешние факторы. Пытаемся поменять других. Я пробовал. Честно. Долго пытался. НЕ РАБОТАЕТ! Только после реальных внутренних перемен в мышлении, сознании и, как следствие, в своих действиях и поступках возможны внешние перемены.

Я вам говорил, что эта тема страхов свойственна любой сфере деятельности? Не только публичным выступлениям? Так держите бонус. Если вы преодолели себя в одной сфере, можно

разобрать алгоритм и применить его к любой другой сфере деятельности. Отношения, карьера, деньги и прочее – всё то, что вас интересует. Забирайте, пользуйтесь.



Неопределённость — вот то, что заставляет нас испытывать стресс и даёт нам возможность для роста. Помните мультфильм «Ёжик в тумане»? На выступлениях, да и в жизни, примерно также: пока не прошёл путь — туман.

Страх – это наш врождённый инстинкт. Он нужен для самосохранения. Как-то мне задали такой вопрос: «А если человек никогда не выступал и у него не было негативного опыта, то он не боится?» Боится, конечно. Он боится неизвестности.

В сфере бизнеса любят употреблять слово «неопределённость». Когда не понятно, какие действия нужно совершить, чтобы получить результат. Да ещё вдобавок ты их раньше никогда не делал, у тебя нет опыта. Возникает стресс. И только совершая новые действия, вы придёте к новому результату. Достаточно глупо думать, что если ты сто раз делал одно и то же и не получал того, что хотел, то в сто первый раз получится. Мне очень нравится фраза Эйнштейна, что проблему нельзя решить на том же уровне мышления, которое её породило.

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.