

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ВО ВРЕМЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ

Шустер Антонина Борисовна

Бизнес-тренер Центра Елены Безруковой, Казахстан, г. Алматы

Аннотация. В данной статье описаны некоторые проблемы, возникающие во время публичных выступлений руководителей различного уровня и практические приемы, применяемые для решения этих проблем.

Ключевые слова: публичные выступления; руководитель; проблема; речь; дикция; практика; обучение; курс; сторителлинг.

Публичные выступления – неотъемлемая часть работы руководителей. Им приходится выступать как перед коллективом, так и перед вышестоящим руководством. Но, к сожалению, на данный момент многие руководители испытывают серьезные сложности в этом вопросе.

В некоторых ВУЗах и колледжах будущих руководителей обучают риторике, но зачастую к этим занятиям подходят без должного внимания и поэтому после окончания ВУЗа новоявленные руководящие работники сталкиваются с трудностями не только в публичных выступлениях, но и в выстраивании эффективных коммуникаций в коллективе.

Проблема публичного выступления – пожалуй одна из самых древних проблем, еще сам Аристотель обучал этому искусству. С тех пор многое изменилось, но, в то же время, очень многие советы от Аристотеля вполне актуальны в наши дни. На его труды ссылаются многие современные авторы.

Сейчас издается множество литературы, посвященной публичным выступлениям. Такие, ставшие уже классиками, авторы, как Хайнц Леммерман («Учебник риторики. Тренировка речи с упражнениями»), И.Б. Голуб («Риторика. Учитесь говорить правильно и красиво»), Л.А. Введенская («Культура речи») и многие другие авторы, в своих трудах рассматривают вопрос о том, как же правильно и понятно донести информацию до аудитории с практической точки зрения. В книге А.А. Волковой «Курс русской риторики» дана прекрасная теоретическая база по основам публичной речи.

В этой литературе зачастую в простой и доступной форме рассматриваются основные сложности, которые возникают во время выступлений на публике, а именно:

- как совладать с волнением перед выступлением и во время него;
- структура текста выступления;
- вопросы дикции и артикуляции;
- невербальные коммуникации;
- стилистика речи;
- использование лексических и фразеологических средств речи;
- контакт с аудиторией;
- вопросы аргументации;
- и многие другие вопросы.

Но, не смотря на обилие специальной литературы, для большого количества людей сам процесс выступления по-прежнему вызывает трудности.

Поэтому некоторые из них обращаются за помощью к специалистам тренинговых центров, например, таких как «Центр Елены Безруковой» в г. Алматы, Казахстан.

Во время обучения в Центре большое внимание уделяется именно практике выступления.

Практические приемы обучения публичному мастерству в Центре Елены Безруковой. На начальном этапе занятия проводится диагностика слушателей, во время первого пробного выступления выявляются основные проблемы человека и дальнейшее обучение учитывает особенности каждого ученика.

На протяжении всего курса слушатели практикуются, выступая перед группой (при групповом обучении) или перед преподавателем (при индивидуальном обучении). Независимо от вида обучения (групповое или индивидуальное), каждое выступление записывается на видео. Это создает у обучаемого ощущение, что он выступает на большую аудиторию.

В начале курса некоторые слушатели настолько зажаты, что боятся выступать даже перед видеокамерой. Но этот элемент (видеосъемка) является обязательным – постепенно привыкая выступать перед объективом, человек с каждым занятием расслабляется все больше и больше, и, к концу курса у основной части слушателей практически уходит страх перед выступлениями.

Видеосъемка, помимо эффекта привыкания говорить перед слушателями, позволяет также фиксировать недостатки, а главное – достоинства обучающегося.

Видеозапись, сделанная на первом (иногда и на втором) занятии, показывается слушателю не сразу, а лишь на втором-третьем уроке, когда он может уже увидеть свои первые успехи. Это очень мотивирует на дальнейшее развитие и настраивает на положительные изменения.

Анализ видеозаписи позволяет отметить не только положительные стороны выступающего, но и подчеркнуть индивидуальность его жестикологии, и умения ее правильно применять. Благодаря данному нюансу, люди, закончившие курс риторики, во время своих дальнейших выступлений понимают, как использовать жестикологию свойственную именно им, а это делает их выступления яркими и неординарными. Тогда как простое заучивание обычных, «классических» жестов оратора приводит к тому, что человека заучившего чуждые ему движения руками и телом, видно за версту – он разговаривает, как механическая кукла, выполняющая одни и те же действия.

Также, благодаря видеосъемке, ученики понимают, как важен зрительный контакт с аудиторией, поскольку во время разбора их выступлений мы уделяем внимание не только их внешнему виду и особенностям речи, но и наглядно показываем, как реагируют на ученика его слушатели во время выступления. Это помогает выработать определенные навыки взаимодействия с аудиторией, сделать выводы и обрести контроль над непредвиденными ситуациями во время выступления.

Занятия, посвященные работе с артикуляцией и дикцией, ведутся с применением аудиозаписи. Первая запись делается в начале урока, а вторая – после выполнения упражнений по развитию дикции и артикуляции. Разница порой просто поразительная!

За два часа занятий человек немного разминает свой артикуляционный аппарат, учится произносить правильно слова и звуки. В результате, когда делается контрольная запись, голос его звучит чище и звонче. Это помогает осознать слушателю его потенциал к развитию, стимулирует к дальнейшему выполнению упражнений на дикцию и артикуляцию. Ведь оратор без четкой речи вряд ли будет вызывать положительную реакцию на свои слова. Исключения лишь подчеркивают правильность этого факта.

Независимо, какой национальности наши слушатели – а, так как мы живем в Казахстане, большой процент слушателей именно казахи – принципы построения речи одни и те же.

Поэтому мы работаем так же и над структурой речи, даем основы сторителлинга, наглядно объясняем важность приведения примеров во время выступления. В результате выполнения определенных простых упражнений, слушатели «самостоятельно» делают выводы о необходимости разнообразить свои выступления рассказами из жизни.

В любом языке есть такие понятия, как синонимы, антонимы и т. п. Выполняя упражнения на замену слов в рассказе на синонимы, антонимы, фразеологизмы, а также другие речевые средства, слушатели учатся обогащать свой язык, увеличивают словарный запас.

В основном курсе предусмотрен урок по аргументации во время спора. Все упражнения – практические, но перед выполнением упражнения тренер рассказывает небольшую лекцию по теории аргументации, а затем ученики пробуют применить теорию на практике.

Одним из ключевых моментов обучения является выработка умения слушать и слышать собеседника. Довольно часто проблемы в общении возникают именно из-за того, что люди, вроде бы и слышат друг друга, но абсолютно по-разному воспринимают одну и ту же информацию. Вопросы коммуникации с аудиторией, необходимость понимать и чувствовать, какой отклик вызовут в умах и душах слова выступающего – это тема не одного занятия.

Завершается курс финальным выступлением, на котором присутствуют посторонние слушатели и дают оценку выступающему оратору. Это выступление тоже снимается на видеокамеру. Сравнение первого и последнего выступления опять-таки дает еще один стимул для новоявленного оратора к дальнейшей работе над собой.

На заключительном выступлении слушатели обычно раскованы, свободно произносят речи и отвечают на вопросы слушателей.

Таким образом, подводя итог данной статьи, можно сделать следующий вывод:

Психологические проблемы, связанные с публичными выступлениями вполне решаемы. Практически любой человек, который осознанно подходит к обучению и выполняет упражнения, может добиться больших успехов и в том числе в ораторском искусстве.

Если руководитель хочет добиться успеха в бизнесе, то ему очень важно уметь выстраивать коммуникации с любой аудиторией и в этом ему могут помочь курсы риторики и ораторского мастерства.

Список литературы:

1. Алферова Л.Д. Речевой тренинг: дикция и произношение, СПб.: Санкт Петербургская государственная академия театрального искусства, 2003. – 88 с.
2. Голуб И.Б. Риторика: учитесь говорить правильно и красиво. – М.: Омега – Л, 2014. – 405 с.
3. Гонсалес Д. Мегатренинг для развития мозга, воли, памяти. – М.: АСТ, 2016. – 218 с.
4. Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М.: АСТ, 2016. – 637 с.
5. Ментцель В. Риторика: Искусство говорить свободно и убедительно. – М.: Омега – Л, 2013. – 132 с.
6. Панфилова А.П. Теория и практика общения: учебное пособие для студентов средних учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.
7. Под ред. Ипполитовой Н.А., группа авторов. Риторика: учебник. – М.: Проспект, 2014. – 448 с.

8. Рвачева Е. Как стать мастером общения? 49 простых правил. – М.: Эксмо, 2012. – 128 с.
9. Сарабьян Э. Актерский тренинг по системе Станиславского. Как быть максимально естественным и убедительным. Телесная свобода, сценическое действие. – М.: АСТ, 2011. – 220 с.
10. Сарабьян Э. Актерский тренинг по системе Станиславского. Настрой. Состояние. Партнер. Ситуация. – М.: АСТ, 2011. – 190 с.
11. Сарабьян Э. Актерский тренинг по системе Станиславского. Речь. Слова. Голос. Максимальная достоверность и убедительность. – М.: АСТ, 2011. – 160 с.
12. Стернин И.А. Практическая риторика в объяснениях и упражнениях для тех, кто хочет научиться говорить. - Воронеж: «Истоки», 2011. Тираж 500 экз. - 169 с.
13. Хавьер О. Интеллектуальная гимнастика. Полная фитнес-программа для интеллекта. – М.: АСТ, 2010. – 175 с.
14. Шестакова Е.В. Говори уверенно и красиво. Постановка голоса и речи. – СПб.: Питер, 2013. – 192 с.
15. Шустер А.Б. Ораторское мастерство и основы публичного выступления: методические материалы к курсу- Алматы: Центр Елены Безруковой, обучение и консалтинг, 2017. – 127 с.
15. Шипунов С. Харизматичный оратор: руководство к курсу «Словесная импровизация». – М.: ЗАО «Локус Станди», 2007. – 288 с.