

Навыки самопрезентации и выступления на публике.

Общие важные моменты:

Для чего нужна самопрезентация.

Психологические моменты для спикера

1. Развитие уверенности в себе.
2. Осознавание своих особенностей, возможностей.

Для других.

1. Знакомство с человеком, его историей
2. Развитие толерантности к теме инвалидности, к людям с инвалидностью

Варианты самопрезентации:

- Это может быть своя история о себе
- А может быть своя история в качестве иллюстрации основного тематического доклада.

Где может быть использована самопрезентация (формы):

1. Успешная история о себе (включение в тематический вебинар, например вебинар на тему «жизнь человека с определенной формой инвалидности»). Может быть отдельная история под определенного человека.
2. Доклад на определенную тему со включением элементов собственной жизни. Ситуации из жизни должны быть в тему и иллюстрировать основные моменты речи.
3. Это может быть интервью, диалог между человеком с инвалидностью и ведущим, организатором встречи.

Где это можно провести (включить):

1. Встречи (офф, он лайн формат)
2. Уроки доброты в школах
3. Конференции
4. Тематические мероприятия

Сами презентации очень хорошо для большей информативности проиллюстрировать слайдами, фото.

Важно, чтобы на самой презентации (выступления спикера с инвалидностью) были организаторы, соведущие, которые хорошо знакомы со спикером, выступающим. Он может оказывать поддержку спикеру, задавать вопросы (спонтанные и (или) заготовленные). Сведущий должен сглаживать сложные моменты во время выступления, пояснять сложные вопросы, дополнять спикера и прочее.

Особенности подготовки спикеров с различными формами инвалидности.

Общие моменты.

Понимание своей инвалидности.

Важно, чтобы сам спикер был готов открыто говорить о своих особенностях: без стеснения отвечать на вопросы слушателей на тему инвалидности, о своей жизни.

Схема речи:

1. Общая презентация (поздороваться, имя, проблематика)
2. История о себе (умение говорить о своем опыте)
3. Вызов, призыв, обобщение речи.

Работа с ребятами, имеющими различные формы инвалидности без ментальных особенностей.

Ниже рассмотрены четыре сессии по 90 минут для подготовки ведущих подростков с инвалидностью школьных занятий для школьников. Данные тренинги были проведены при подготовке ведущих подростков с инвалидностью для проведения «Уроков доброты» и «Уроков по Конвенции о Правах инвалидов» для школьников с инвалидностью и без.

В данном варианте представлена максимально глубокая подготовка спикеров.

Тренинг для ведущих школьных занятий для детей с инвалидностью.

Тренинг рассчитан на 10 -12 участников в возрасте 14 – 17 лет.

Цель:

Подготовить группу лидеров для проведения школьных встреч в парах по темам. А также спикеров на мероприятия:

- Конференции
- Уроки доброты
- Встреча с лидером

Теоритические задачи:

- Понимание инвалидности
- Понимание трудностей и их решения для людей с различной формой инвалидности (доступная среда)
- Понимание прав и их значение для человека с инвалидностью

Практические задачи:

- Развитие навыков самопрезентации
- Формирование навыков вести дискуссию (различные вопросы, поддержание беседы)

Разработка.

1 Сессия 80 минут

Знакомство. Ведущий. Определение качеств ведущего.

15 мин Самопрезентация. Кто мы. Зачем собрались. Цель проведения этих обучающих тренингов. Решение орг. вопросов. Выведение правил поведения в группе.

15 мин. Знакомство (различные варианты). Самый простой – назвать свое имя и увлечение.

15 минут. Был ли у них опыт выступления на публике? Что помогало выступать? Что мешало? (Презентация опыта ведения лидеров).

35 мин. Рисование лидера как ведущего. По группам. 10 мин рисование. Презентация по 5 минут на команду.

Обсуждение (выделение качеств ведущего. Найти в себе качества, которыми ты похож на этого ведущего).

2 сессия 90 минут.

Формы инвалидности. Жизнь людей с различными формами инвалидности.

Задачи. Знакомство с формами инвалидности, средствами доступности, трудности их преодоления, спорт, творчество и трудоустройство у людей с инвалидностью.

40 минут – презентации о формах инвалидности. Разбить на команды. Они работают последовательно. Команды по формам инвалидности.

- Какие трудности у людей с инвалидностью в вашей группе.
- Как преодолеть эти трудности?

(по 10 минут на презентацию, обсуждение).

10 минут. Дискуссия.

Вопрос для обсуждения: Что такое инвалидность? Барьеры, с которыми сталкиваются люди с инвалидностью в своей жизни (пространственные, информационные, социальные (отношенческие)). При том, что большинство с ними не сталкиваются.

Проговорить основы социальной и медицинской модели.

Медицинская модель рассматривает инвалидность как медицинский недостаток у человека что – либо сделать (например, ходить, видеть и тд). Главная задача – вылечить человека (дать ему возможность ходить, видеть,..).

Социальная модель - рассматривает инвалидность как особенность человека. Основная задача – приспособить среду, развить толерантность общества - дать возможность максимально самостоятельно жить людям с различными формами инвалидности.

40 минут. Подготовка в группах о трудоустройстве, творчестве, спорте среди людей с инвалидностью.

Разбивка на 3 группы, инструкция – 5 минут.

В карточке с заданием написать алгоритм вопросов, которые надо отразить в выступлении.

Примеры вопросов, которые могут быть на карточке.

Напишите где, по каким специальностям могут работать люди с различными формами инвалидность (незрячие, слабовидящие, слабослышащие и неслышащие, люди с особенностями движения, люди, передвигающиеся на коляске).

Как можно приспособить рабочее место, какие есть приспособления для таких людей?
Выступление по парам.

Подготовка – 10 минут

Презентация – по 7-10 минут (три команды с обсуждением и вопросами).

3 сессия 80 минут

Презентация, навыки поведения на публике.

Задачи: Формирование навыков публичного выступления.

Рассказ о себе с целью привлечения внимания, нахождения общей темы с группой.

10 минут. Ведущий презентует схему выступления на публике

СХЕМА

Презентация себя и истории о себе.

1. Поздороваться, назвать имя.
2. Почему я здесь? Что общего между мной и вами? (тема, ситуация,..)
3. О чем я буду говорить.
4. Почему меня эта тема волнует? Что для меня важно.
5. Рассказ примера из жизни, который связан с темой выступления (почему эта тема меня волнует).
6. Сделать призыв – «что можно изменить?» Для чего я это говорю? Практическое предложение.

60 минут. Подготовка, презентация и обсуждение выступлений участников.

Инструкция: Каждый должен подготовить выступление (самопрезентацию) о себе (это может быть вымышленная ситуация). Выступление на 2 минуты.

Также ведущий обращает внимание участников на список качеств, который они составили на первой сессии.

Обсуждение презентаций (можно по отдельности, можно в конце, после выступления всех участников).

Вопросы к аудитории:

1. Что было интересного в истории рассказчика? (Какие у меня сильные стороны?)
2. Что можно было изменить? Улучшить? (Что можно еще исправить?).

Вопросы к выступающим:

1. Как вам выступление?

2. Что понравилось, что нет? (не обязательно)

Тайминг на участника. Примерно 7 минут на человека. 2 минуты – выступление. 5 минут - обсуждение

Примечание: если мало времени, то презентация может быть парами.

Дополнительный вариант практики самопрезентации.

По командам. Каждый участник готовит небольшую историю о себе, имеющую идею, начало, кульминацию и конец. Тема любой жизненный опыт (мое достижение, моя трудность, которую я преодолел,...).

В командах не обсуждается выступление по схеме, которое было выше. Но по желанию можно это сделать.

Далее, когда внутри каждой команды все выступили, то можно выборочно от каждой команды предложить выступить желающим на всю аудиторию.

И далее , может быть обсуждение по схеме.

4 сессия 80 минут.

Умение вести дискуссию. Искусство задавать вопросы и слушать

Задача: умение вести диалог, дискуссию

10 минут. Вопросы открытые – закрытые, уточняющие вопросы

Теория. С помощью вопросов вы можете развить или закончить беседу. Это надо для взаимодействия с аудиторией и направления мысли в нужном русле,...

Виды вопросов:

Открытые вопросы – этот вид вопросов предполагает получение развернутого ответа (Как? Чем? Зачем? Почему? Каким образом? Для чего?)

Закрытые вопросы - этот вид вопросов, на который можно ответить только «да» или «нет» (Что, Кто? Сколько? Когда?)

Уточняющие вопросы – они уточняют информацию от слушателя (Правильно ли я понимаю, что..., То есть..., Ты имел в виду (хотел сказать...)...Почему?)

20 мин – практика.

30 мин. Работа с аудиторией. Кто-то рассказывает историю на аудиторию, а другие задают вопросы – для получения информации

Поговорить с аудиторией на одну из своих любимых тем.

Алгоритм: представиться. Назвать тему, о которой хочешь поговорить и в задании завлечь аудиторию.

Задача всех остальных задавать вопросы – закрывая и открывая тему, уточняя информацию.

После выполнения упражнения.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие вопросы были, которые открывали тему?
2. Какие вопросы были, которые закрывали тему?
3. Какие вопросы уточняли информацию?
4. Самый интересный вопрос для ведущего от группы.

Запасной вариант:

- Участники задают вопросы ведущим

20 минут. Завершение сессий, обучения.

Ведущий: мы с вами многому научились: Поговорили о видах инвалидности, о ваших трудностях, о ваших возможностях.

Попрактиковались выступать на публике и вести дискуссию.

Расскажите о своих впечатлениях об этом обсуждении:

1. Что было интересного?

Дополнительные вопросы: Что было легко? Что было сложно?

2. Что нового вы для себя получили?

3. Чему хотите научиться?

Примечание: Это обучение дает информацию и практику общего характера и дает возможность дать информацию о теме инвалидности, раскрыть возможности участников, свой жизненный опыт. Также дает возможность практического опыта выступления на публике и вести дискуссию с участниками.

Однако, подготовка самого выступления (презентации) спикера и самого спикера для конкретного мероприятия должно проводиться отдельно. С акцентом на осознание жизненного опыта и его готовность транслировать общественности.

Подготовка спикеров, имеющих, ментальные особенности

Основные моменты.

Пояснение.

Данный опыт работы с ребятами с ментальной инвалидностью основан на моем участии в подготовке «послов» на танцевальный марафон фонда «Лучшие Друзья». Ребята с инвалидностью должны были рассказать о своем участии в мероприятиях фонда и о дружбе, которая предполагается деятельностью фонда. Самопрезентация была на большой сцене на ежегодном крупном мероприятии, который проводит фонд «Лучшие Друзья» на «Танцевальном марафоне».

Особенности работы с ребятами с ментальной инвалидностью.

Важно прорабатывая работу с такими ребятами, кроме развития уверенности и отработки навыков выступления на публике, также развивать, активизировать вербальные, коммуникативные навыки развивать. Развивать словесно-логическое мышление, умение грамотно строить речь.

Подготовка спикеров с ментальными особенностями требует особой кропотливой работы. Лучше, когда история о себе, речь прорабатывается в индивидуальном формате (в паре с волонтером, тьютером), который готов терпеливо и кропотливо работать. На волонтере лежит ответственность донесения основной информации на тренинге до подопечного (конкретизация, пояснение непонятных моментов). А также волонтер должен иногда по крупицам составлять историю о своем подопечном, фиксируя важные моменты его фактов из жизни и вставляя в его будущую речь.

Речь участников рекомендуется всю от начала до конца записать на листке, выделяя стилистику речи подопечного, вплетая характерные слова и выражения, фиксируя значимые события подопечного, которые наиболее значимы для него. Это и будет составлять основу речи, и придавать личностную значимость для выступающего. Он должен полюбить эту речь, захотеть донести ее до окружающих.

Также при подготовке речи важно (если идет рассказ об участии в каком-то проекте, организации) найти, вспомнить случаи из жизни участника, связанные с этим проектом, организацией.

Также интересно смотрится динамический момент в речи выступающего. Когда он подчеркивает влияние на его личность, участие в проекте, рассказывает о том, как он поменялся за время участия в проекте и т.п....

Найти историю жизни, которой готовы поделиться. Какие она вызывает эмоции, если он является представителем какой либо организации, темы конференции.

Подобная работа занимает достаточно времени. Она может длиться от одного до нескольких месяцев. Должна проводиться систематически в течении этого времени.

Очень хорошо, если ребята – спикеры прошли предварительные тренинги по основам права, основам самостоятельной жизни, основам конструктивного общения и правилам безопасности в общении с людьми и поведении в различных социальных ситуациях. Также прошли мотивационные тренинги, направленные на выявление их увлечений, интересов, целей в жизни. Это способствует лучшему пониманию своих возможностей, желаний, потребностей участниками.

Темы при подготовке ораторов ребят с ментальной инвалидностью.

Водный тренинг

Поинтересоваться у участников – был ли у них опыт выступления? Когда? Как они себя чувствовали?

Рассказать о том, на каком мероприятии они будут выступать.

Для чего это надо?

Образ ведущего, оратора.

Какими качествами должен он обладать?

Каким бывает неинтересный оратор?

Которого интересно слушать?

Тренинг второй. Основной.

Пример тренинга навыкам выступления на публике, раскрепощению, развитию творческих вербальных способностей.

15 минут Разминка развитие творчества –

Что общего между:

- Помидором и радугой
- Огурцом и кругом
- Собакой и кошкой
- Конституцией и трудоустройством
- Президентом и Мэром города
- Флагом и гербом
- Гербом и паспортом

- Паспортом и трудовой книжкой
- Кашей и супом
- Полисом и медицинской картой

Что интересного можно узнать о...

Задавать любые вопросы про что-то одно. Кто больше вопросов задаст.

После некоторой разминки ведущий вводит ребят в курс дела.

Сегодня мы с вами будем рассказывать истории о себе.

Чтобы ее слушали с интересом другие люди, эта история должна быть построена определенным образом.

Три части:

- Введение
- Содержание
- Заключение

Части выступления можно сравнить с частями забега (Презентация фонда «Лучшие друзья» «Тренинг для послов. Пишем речь»).

Введение (начало)

Содержание (бег)

Заключение (финиш)

ВВЕДЕНИЕ Подготовка аудитории к тому, чтобы услышать вашу историю

Представьтесь

Имя, город, программа «...»

Расскажите историю или анекдот, которая связана с лично с вами

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ Предложение- тема

Предложение, которое описывает, о чем вы будете говорить

НЕ надо начинать с «Сегодня я буду говорить о...»

Основное событие

Поясните все основные пункты

Выберите 3 пункта, которые поддерживают ваше предложение-тему

Расскажите аудитории все, что вы хотите, чтобы они знали по теме

Включите занимательные рассказы, статистику, цитаты и другие утверждения

ЗАКЛЮЧЕНИЕ Конец речи

Повтор основных пунктов

Вернитесь к введению: напомните аудитории, кто вы и откуда

Вставьте призыв к действию

Поблагодарите аудиторию за уделенное вам время.

Важно, чтобы эта информация была наглядной (можно сделать презентацию или нарисовать на бумаге)

Также можно проводить такие варианты активностей для отработки навыков выступления.

По командам. Каждый участник готовит небольшую историю о себе, имеющую идею, начало, кульминацию и конец. Тема любой жизненный опыт (мое достижение, моя трудность, которую я преодолел,...).

В командах не обсуждается выступление по схеме, которое было выше. Но по желанию можно это сделать.

Далее, когда внутри каждой команды все выступили, то можно выборочно от каждой команды предложить выступить желающим на всю аудиторию.

И далее, может быть обсуждение по схеме.

Вопросы к аудитории:

3. Что было интересного в истории рассказчика? (Какие у меня сильные стороны?)
4. Что можно было изменить? Улучшить? (Что можно еще исправить?).

Вопросы к выступающим:

3. Как вам выступление?
4. Что понравилось, что нет? (не обязательно)

Дополнительно. Варианты активностей и разминок, а также вариант рассмотрения темы «Вопросы».

Говори как можно больше

Задается определенная тема, предмет и про него надо говорить в течение 2 минут (его достоинства, особенности, историю, его свойства и предлагается аудитории практическое предложение как можно использовать, этот предмет).

Дотронься у соседа до (люди ходят в свободном пространстве и в определенный момент ведущий говорит «Дотронься у соседа до»)

До носа

До ноги и руки.....

Вопросы. Рассказать, что есть вопросы, которые раскрывают человека, он начинает больше об этом говорить (это бывает когда человек интересуется другим человеком), а бывают вопросы – которые «закрывают» тему и человеку уже нечего сказать.

Виды вопросов:

Открытые вопросы – этот вид вопросов предполагает получение развернутого ответа Как?

Чем?

Зачем?

Почему?

Для чего

Ты имел в виду (хотел сказать...)

Почему?

Расскажи об этом поподробнее..

Как ты к этому относишься?

Закрытые вопросы - этот вид вопросов, на который можно ответить только «да» или «нет»

Что?

Кто?

Сколько?

Когда?

Нужная игра

Рекламируем достоинства (стула, вилки, конституции, шапки.....)

Человек начинает речь

(Это) вам нужно потому что..... любые достоинства, истории. Нужно убедить зрителей взять это.

Важно на тренинге проводить и подвижные игры, а не только требующие только статичности и вербальной активности.

Игры и разминки можно найти в соответствующей литературе.

В частности много интересных игр предлагает в своих изданиях Клаус Фопель.

Далее тренинги проводятся примерно по похожей схеме:

Небольшие разминки (двигательные, коммуникативные).

И далее идет индивидуальная работа с волонтерами по отработке своей речи.

Ребята презентуют свою речь перед остальными участниками группы. Идет коррекция выступления и доработка.

Такие репетиционные тренинги нужны для

1. сплочения ребят.
2. Придания значимости выступления, к которому они готовятся.
3. Это имеет организационную составляющую. То есть они должны регулярно предоставлять результат своей работы над речью с волонтером, например, в течение недели, между встречами.
4. Далее, проговаривая много раз с волонтером и на публику, ребята привыкают к своей речи, заучивают ее, оттачивают, отшлифовывают, избавляясь от лишних неудобных фраз и привнося новые интересные моменты.

Важно такие репетиционные встречи делать интересными, эмоциональными и приятными для участников. Но важно не забывать и о самом главном – ради чего здесь собрались ребята – отработки навыков выступления. Нужно найти баланс между систематической отработкой и сохранением мотивации к выступлению на публике.

Выговская Екатерина – координатор отдела « Развитие лидерских качеств у подростков и молодежи с инвалидностью» РООИ «Перспектива»

2020 год