

# Оглавление

<b>Продолжение знакомства .....</b>	<b>6</b>
<b>Как работать с книгой.....</b>	<b>11</b>
Рекомендации .....	12
Планинг.....	14
<b>Неделя 1. Создаем каркас выступления .....</b>	<b>16</b>
День 1. Цели выступления .....	17
День 2. Выбор темы выступления .....	21
День 3. Создание заголовка выступления .....	26
День 4. Разработка структуры выступления .....	32
День 5. Создание вступления. Ключевой тезис .....	41
<b>Неделя 2. Готовим голос и речь к выступлению.....</b>	<b>48</b>
День 1. Формула дыхания: одна мысль = один выдох....	49
День 2. Управление звуком голоса. Как запустить волну .....	60
Напряжение в голосе, плоское звучание .....	64
Узкий диапазон звучания, монотонность и однообразие.....	66
День 3. Управление скоростью речи: где находится золотая середина .....	69
День 4. Управление громкостью звучания: связь с самооценкой .....	77
День 5. Управление высотой звука.....	82
<b>Неделя 3. Осваиваем инструменты активного спикера.....</b>	<b>93</b>
День 1. Забота о своем состоянии .....	94

День 2. Дикция — вежливость говорящего .....	100
Гимнастика для мышц нижней челюсти.....	101
Гимнастика для губ .....	102
Гимнастика для языка .....	103
Гимнастика для щек.....	104
Анализ результатов.....	106
День 3. Эмоции и интонации .....	108
День 4. Жесты.....	113
День 5. Ораторские приемы: правило трех, сторителлинг, демонстрации и не только .....	119
Хозяин сцены .....	120
Начальная пауза.....	121
Первая фраза .....	122
Яркое начало .....	123
Присоединение и отстройка.....	123
Карта маршрута.....	124
Правило трех.....	125
Вопросы .....	126
Комплименты .....	126
Вовлечение, призыв к простым действиям .....	128
Визуализация, демонстрация.....	129
Метафоры, сравнения, аналогии .....	130
Сторителлинг.....	132
Отступление от темы.....	136
Цитата .....	137
<b>Неделя 4. Совершенствуем выступление .....</b>	<b>139</b>
День 1. Вопросы и возражения .....	140
День 2. Как научиться качественно объяснять .....	145
День 3. Аргументы: сколько и какие?.....	147

День 4. Управление состоянием .....	152
Зажим в районе диафрагмы .....	153
Зажим в районе плечевого пояса .....	154
Зажим в районе шеи, горла и голосовых складок (связок) .....	157
Голосовая усталость .....	160
Зажим в районе нижней челюсти .....	164
Зажим в «мыслях» — тренируйте мелкую моторику! .....	165
День 5. Репетиции. Нужны ли они? И если да, то сколько и как? .....	172
<b>Неделя 5. Коммуникации в публичном выступлении .....</b>	<b>178</b>
День 1. Приветствие. Самопрезентация .....	179
День 2. Повышение и понижение стиля в речи .....	184
День 3. Как сделать первый шаг в пространстве публичного выступления, или Мысленная генеральная репетиция .....	188
День 4. Compliments и благодарности .....	190
День 5. Прощание. Как оставить «дверь» открытой ...	192
<b>Завершение .....</b>	<b>195</b>
<b>Планинг .....</b>	<b>198</b>
Неделя 1. Создаем каркас выступления .....	198
Неделя 2. Готовим голос и речь к выступлению .....	200
Неделя 3. Осваиваем инструменты активного спикера .....	201
Неделя 4. Совершенствуем выступление .....	203
Неделя 5. Коммуникации в публичном выступлении .....	205