

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	<b>5</b>
<b>Знакомство с Трудниковым</b> .....	<b>6</b>
<b>Знакомство с Enter-навыком</b> .....	<b>10</b>
<b>Знакомство с другими участниками курса</b> .....	<b>24</b>
<b>Диагностика</b> .....	<b>32</b>
<b>Приветствие от автора книги</b> .....	<b>39</b>

## **Часть 1. Физическая подготовка**

### **Глава 1. Дыхание — фундамент уверенной речи** . . . . . **47**

1.1. Нижнее дыхание: основные характеристики и способы развития .....	51
1.2. Грамотное использование воздуха во время речи: как научиться на одном выдохе говорить максимально долго и спокойно .....	60
1.3. Ежедневная работа над дыханием как часть утренних ритуалов: прочищение дыхательных путей, разогрев мышц, пробуждение голоса .....	64

### **Глава 2. Дикция и артикуляция** . . . . . **72**

2.1. Автоматизм в дыхании .....	75
2.2. Дикция: как улучшить произношение .....	83
2.3. Артикуляция, артикуляционная гимнастика .....	98

### **Глава 3. Голос. Все, что нужно знать, чтобы заговорить в полный голос, научиться управлять им и звучать как можно лучше** . . . . . **108**

3.1. Связь голоса с дыханием и дикцией .....	110
3.2. Как заговорить в полный голос? .....	123
3.3. Влияние улыбки на голос .....	135
3.4. Как избавиться от напряжения в голосе .....	142

## 4 Оглавление

### Часть 2. Интеллектуальная подготовка

#### Глава 4. Структура речи ..... 157

- 4.1. Журналистские навыки, которые облегчат жизнь каждому. .... 160
- 4.2. Пять вопросов и принцип «перевернутой пирамиды»..... 166
- 4.3. Три обязательных подхода к написанию текста речи ..... 169
  - 4.3.1. Обязанности внутреннего автора ..... 175
  - 4.3.2. Обязанности внутреннего редактора ..... 189
  - 4.3.3. Обязанности внутреннего спикера..... 194
- 4.4. Финальная проверка ..... 204

#### Глава 5. Аспекты Enter-навыка, или Как быть убедительным ..... 218

- 5.1. Уважение к аудитории..... 219
- 5.2. Увлеченность и знание темы ..... 226
- 5.3. Искренность..... 231
- 5.4. Готовность ..... 240
- 5.5. Работа над ошибками..... 249

### Часть 3. Психологическая практика

#### Глава 6. Устранение страхов и волнений ..... 257

- 6.1. Беспочвенность страхов ..... 259
- 6.2. Управление эмоциями..... 266
- 6.3. Психотерапевтические практики..... 274

#### Глава 7. Позволение ..... 283

### Часть 4. Эмоциональная подготовка

#### Глава 8. Чистота речи..... 293

- Как избавиться от слов-паразитов, говора и акцента ..... 294

#### Глава 9. Индивидуальность в речи..... 305

- 9.1. Манера речи..... 306
- 9.2. Подача..... 312
- 9.3. Темп речи..... 318
- 9.4. Ритм речи..... 324
- 9.5. Интонационные ударения и паузы в речи..... 329

#### Заключение ..... 341

#### Подведение итогов ..... 342

#### Послесловие ..... 350