ООО «РЕГИОН»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Регион»

_____ Р.В. Латыпов

1 сентября 2025г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
«ОРАТОРСКОЕ МАСТЕРСТВО»

Документ: сертификат

Объем программы:16 ак.ч.

Уфа, 2025

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА САМОРАЗВИТИЯ «ОРАТОРСКОЕ МАСТЕРСТВО» (16 ч.)

<table>
<tr><td colspan="2">Курс предназначен для того, кто:

– проводит совещания и переговоры: убеждать в своей точке зрения, успешно защищать проекты и закрывать сделки со сложными клиентами;выступает на публике: избавиться от страха, делать яркие презентации и защищать проекты, красиво формулировать мысли;
– развивает личный бренд: работать с камерой профессионально, развивать социальные сети и продавать через личный бренд;
– занимается продажами: профессионально презентовать свои товары и услуги, повысить объем продаж.</td></tr>
<tr><td>Цель курса</td><td>формирование у слушателей теоретических знаний и практических навыков по ораторскому мастерству</td></tr>
<tr><td>Задачи курса:</td><td>1. изучить процесс подготовки к выступлению;
2. изучить процесс подготовки речи;
3. научиться оценивать своё выступление;</td></tr>
<tr><td>Результат прохождения курса</td><td>Слушатели, прошедшие курс, должны знать:
- как преодолевать волнение;
- инструменты публичного выступления;
- техники и упражнения;
- техники работы со стрессом;
- структуру речи;
- порядок удержания внимания аудитории;
- позирование во время выступления;
- работу с голосом;
- оценку своего выступления.</td></tr>
<tr><td>Требования к образованию слушателей:</td><td>Без требований к уровню образования</td></tr>
<tr><td>Форма обучения:</td><td>Дистанционная</td></tr>
<tr><td>Количество часов</td><td>16</td></tr>
</table>

Ораторское мастерство – это искусство публичных выступлений и влияния на слушателей. Оно подразумевает не только умение последовательно изложить аргументы, подготовить текст речи, но также включает в себя элементы актерского искусства, знание психологии, литературных азов.

Историю европейской риторики принято отсчитывать от Древней Греции и Рима, где обучение ораторскому мастерству было обязательной частью образования, его завершающим, даже пиковым этапом. До появления печатного станка, радио, телевидения и интернета «живое» выступление перед публикой было единственным способом сформировать общественное мнение. Поэтому каждый грек или римлянин, а позднее – состоятельный европеец, который хотел сделать карьеру, обучался риторике.

Ораторское искусство долго было неотъемлемой частью классического образования. Но сейчас оно превратилось почти в привилегию. Школы исключают риторику из программы или преподают ее бегло, считая несущественным предметом. Однако, как и тысячелетия назад, умение завладеть вниманием публики и убедить ее в своей правоте – неоценимый инструмент, которым должен владеть политик, ученый, предприниматель и любой, кто хочет добиться успеха.

Умение связно и последовательно излагать свою мысль, доказывать свою точку зрения или рассказывать историю – это основа ораторского мастерства. Оратор должен завладеть вниманием слушателей, заинтересовать их своей речью. И хотя риторика подразумевает умение импровизировать, публичное выступление требует тщательной подготовки.

От ваших жестов, мимики и позы зависит восприятие вас слушателями. Вы можете подготовить блестящую речь, но неуверенная поза, скованность, неестественная или лихорадочная жестикуляция испортят впечатление. Значение имеет ваша мимика, манера держаться, даже одежда. Оратор – это почти актер, он тоже играет на публику.

Наконец, ораторское искусство – это также чувство такта, умение чувствовать аудиторию, находить с ней общий язык. Поэтому перед подготовкой речи вам нужно выяснить, перед кем вы будете выступать, что это за люди, что их волнует. Это возможно не всегда. Но с разной публикой нужно держаться по-разному, причем иногда оратор вынужден менять стратегию на ходу.

Одна из проблем, с которыми сталкиваются начинающие ораторы, – страх сцены. В мире немного счастливчиков, которые перед выходом к публике испытывают только легкое и незначительное волнение. Большинство людей нервничают, причем настолько, что темнеет в глазах, начинают дрожать руки.

Есть много советов, как справиться со страхом сцены. Некоторые ораторы рекомендуют представлять аудиторию в нелепых нарядах или нагишом. Другие предлагают фокусироваться на одном человеке. Многим помогает такой прием: если чувствуете, что от волнения забыли все факты, перед выходом на сцену или за кафедру сделайте несколько отжиманий, приседаний или других физических упражнений. Переведите адреналин в мышцы, а психологическое беспокойство – в физическую активность.

Ораторское искусство требует уверенной, спокойной позы: развернутых плеч, подтянутого живота, плавных жестов. Сама осанка оратора должна свидетельствовать: он знает, о чем говорит. Однако для многих людей такая поза неестественная, непривычная. Кто-то привык проводить долгие часы, склонившись над рабочим столом в лаборатории, кто-то – неуверенный в себе человек с соответствующей осанкой и жестикуляцией. Необходимость думать не только о содержании своей речи, но и о позе выбивает из колеи.

В ораторском искусстве немало от актерского мастерства. Если вам сложно уверенно держаться перед публикой, сыграйте уверенность как роль. Скажите себе: «а сейчас я выйду на сцену и сыграю роль уверенного лектора».

Ораторское мастерство – это искусство общения с широким кругом людей. Оставайтесь вежливыми и корректными, не оскорбляйте публику, ведь это всегда отталкивает. Даже если вы выбрали провокационный стиль выступления, следите, чтобы ваши шутки, ремарки и аргументы не были обидными для людей в зале.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА САМОРАЗВИТИЯ «ОРАТОРСКОЕ МАСТЕРСТВО» (16 ч.)

Вид учебной работы	Вид занятия	Количество часов	Форма обучения
Модуль 1. Как готовиться к выступлению		**4**	**Дистанционная**
1.1. Инструменты публичного выступления	Лекция	4	Дистанционная
1.2.Лайфхаки	Лекция		Дистанционная
1.3. Техники и упражнения			
1.4. Имидж спикера			
Модуль 2. Как подготовить речь		**6**	**Дистанционная**
2.1. Цель, аудитория, площадка	Лекция	2	Дистанционная
2.2. Структура речи	Лекция	4	Дистанционная
2.3. Как удерживать внимание аудитории			
2.4. Как презентовать себя			
Модуль 3. Как подготовить речь		**6**	**Дистанционная**
3.1. Позы во время выступления	Лекция	2	Дистанционная
3.2. Работы голосом	Лекция	2	Дистанционная
3.3. Форс мажоры	Лекция	2	Дистанционная
3.4. Оцениваем своё выступление	Лекция		Дистанционная
ИТОГО ЧАСОВ		**16**	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Модуль 1. Как готовиться к выступлению. Инструменты публичного выступления. Как объект внимания работает с волнением. Как перевести волнение из парализующего в харизматическое. Как ставить сверхзадачу с помощью глаголов активного действия. Инструменты публичного выступления. Улыбка и пауза в 30 секунд. Не читать! Трудности перевода. Вопрос. Игра или загадка. Манки или «заманушки». Лайфхаки. Техники и упражнения. Что такое страх? Физические способы работы с волнением. Ментальные способы работы с волнением.

Модуль 2. Как подготовить речь. Цель, аудитория, площадка. Схема AIDA. Власть. Структура речи. Вступление. Пояснение. Аргументация. Заключение. Техника написания речи. Как удерживать внимание аудитории. Герои. История. Как презентовать себя.

Модуль 3. Как подготовить речь. Позы во время выступления. Почему мы так боимся. Важные моменты подготовки к выступлению. Выход на площадку, где вы будете выступать. Поза во время публичного выступления. Жесты руками. Цель выступления. Если забыли текст. Выводы. Работа голосом. Упражнения, которые помогут вам красиво и эффективно звучать. Форс мажоры. Технические и организационные накладки. Работа с аудиторией. Каверзные вопросы. Оцениваем своё выступление. Как дать оценку своему выступлению.

Список литературы

1. Апресян, Г. З. Ораторское искусство / Г.З. Апресян. - М.: Издательство МГУ**,** 2018. - 280 с.
2. Кохтев, Н.Н. На трибуне ученые / Н.Н. Кохтев. - М.: Знание, 2017. **-** 816 с.
3. Культура речи. Как правильно и грамотно говорить по-русски. - М.: ИДДК, 2018**. -** 941 с.
4. Седнев, А. Выступление без подготовки. Что и как говорить, если вас застали врасплох / Андрей Седнев. - Москва: РГГУ, 2018**. -** 772 с.
5. Тумина, Л. Е. Притча как школа красноречия / Л.Е. Тумина. - М.: ЛКИ, 2018**.** - 368 с.
6. Хрестоматия по лекторскому мастерству. - М.: Вышэйшая школа, 2019. - 176 с.