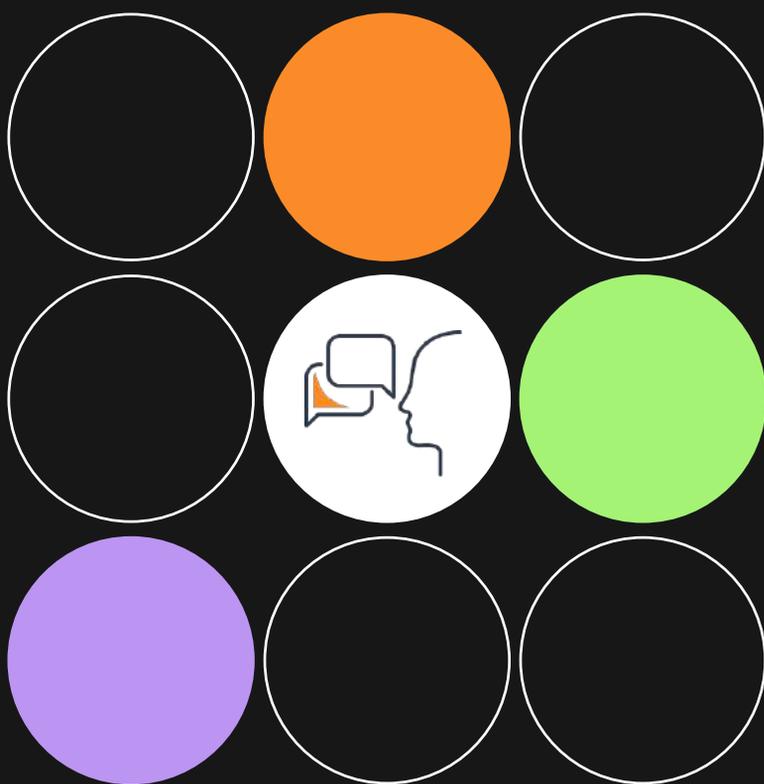


Навыки деловых переговоров

РЕЧЬ ПЕРЕГОВОРЩИКА



Российское
общество
Знание

международная премия
#МЫВМЕСТЕ

Улучшить речь можно только при помощи постоянных тренировок.

Лучшее упражнение для речи — **чтение вслух**.

Если записывать себя на видео и анализировать самому, собирать обратную связь от специалистов и постоянно развиваться — успех гарантирован.

Дыхание — основа речи, основа сильного голоса. Именно с дыхания начинаются любые упражнения по речи.

Чтобы голос был объемный, звонкий, уверенный, нужно использовать все свое тело.

Напряжение в теле — враг голоса. В теле не должно быть никакого давления.

В речевом дыхании вдох короткий, а выдох из-за произношения фразы — гораздо длиннее.

Для правильного речевого дыхания необходимо **«подышать животом»** — вдыхать так, чтобы живот поднимался, и воздух шел оттуда. Именно нижние части легких и становятся тем резервуаром, откуда и идет весь необходимый для речи воздух.

Владеть речевым дыханием необходимо для того, чтобы избежать ненужных пауз во время речи, которые могут быть восприняты аудиторией как логические паузы.

Упражнение для развития речевого дыхания “33 Егорки”:

Как на горке на пригорке жили 33 Егорки, раз Егорка, два Егорка, три Егорка, четыре Егорка, пять Егорка, шесть Егорка...

Ваша задача — досчитать до 33, это среднеречевое дыхание.

Упражнение для сильного голоса:

Берите любую согласную букву и имитируйте звуки какого-то предмета.

С любой согласной активными выдохами тренируется сила голоса.

Упражнение для настройки тональности голоса:

Возьмите букву ЭМ. Сомкните губы и мычите 10 секунд. Это сонорная согласная, она помогает нам найти именно наш природный голос.

Затем мычите постепенно, уводя голос то в верхние ноты, то в нижние.



Лучше помогать себе рукой. Поднимайте руку и, соответственно, поднимайте голос в верхние ноты. Опуская руку — опускайте голос в нижние ноты. Продолжайте 1 минуту.

Поиск разных тональностей голоса дает широкий диапазон возможностей управления голосом. Почувствуйте свои пределы и вверху, и внизу, послушайте себя. Запишите на видео, послушайте еще раз.

Упражнение для громкости голоса:

Возьмите любой текст, начните читать его шепотом, затем на среднем уровне, затем громко. И в обратную сторону — с громкого на тихий.

Упражнения для четкости дикции:

Четкая дикция — это размятые мышцы. Перед каждым выступлением полезно делать артикуляционную гимнастику. Если сделать каждое упражнение раз по 10, мышцы уже будут в тонусе.

- Гимнастика для челюсти — Пасть льва (необходимо максимально открыть рот, обнажить зубы так, чтобы все мышцы челюсти натянулись. Можно даже протянуть звук «А»).
- Гимнастика для губ и щек — Поцелуй в сторону (делаем губы трубочкой и отправляем поцелуй в разные стороны. Вверх, вниз, влево, вправо 5-10 раз. И в самом конце проговариваем фразу «У-ИКС», максимально натягивая губы вперед и максимально улыбаясь).
- Гимнастик для языка — Вертушка между губами и зубами (вращаем язык по кругу между зубами и губами по часовой и против часовой. А еще с задержкой и упором то в одну щеку, то в другую).

Интонационные средства речи:

- Тональность;
- Энергетика;
- Громкость;
- Темп, скорость.

Чем больше средств интонации вы умеете применять, тем больше у вас инструментов подачи той или иной информации. Таким образом, у вас появится возможность работы с разной аудиторией, с разным настроением слушателей и форматом выступления.