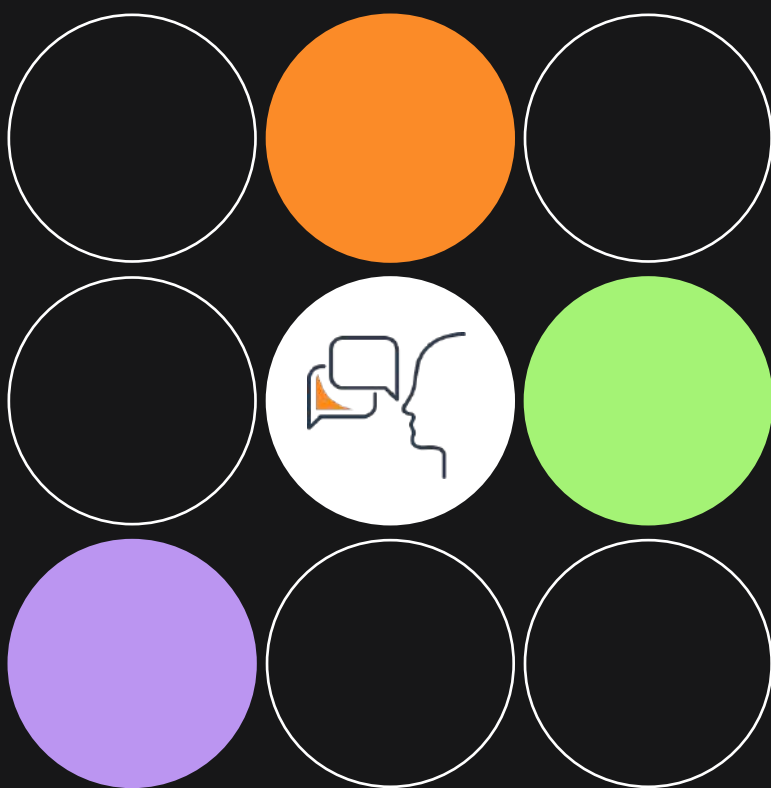


Навыки деловых переговоров

# 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.