

Звіт
про проведення тренінгу
«Підготовка до публічного виступу»
для здобувачів вищої освіти 1-3 курсів

З метою розвитку м'яких навичок (soft skills) та підвищення впевненості студентів під час ораторської діяльності психологом університету Антоніною КРИЦЬКОЮ було проведено практичний тренінг на тему «Підготовка до публічного виступу», учасниками якого стали здобувачі вищої освіти 1-3 курсів. Програма заходу була спрямована на подолання психологічних бар'єрів, зокрема страху перед аудиторією, та опанування дієвих алгоритмів структурування промови.

Під час тренінгу психолог детально розкрила аспекти допрезентаційної підготовки, наголосивши на важливості аналізу цільової аудиторії та формулювання чіткої мети виступу.

Особлива увага була приділена технікам саморегуляції та дихальним вправам, які допомагають впоратися з надмірним хвилюванням безпосередньо перед виходом на сцену або кафедру.

Здобувачі мали можливість на практиці відпрацювати навички володіння голосом, дикцією та мовою тіла, а також навчилися ефективно використовувати зоровий контакт для утримання уваги слухачів. У межах інтерактивної частини заходу здобувачі молодших курсів тренувалися давати відповіді на несподівані запитання, що сприяло розвитку їхньої стресостійкості та гнучкості мислення.

Завершальний етап тренінгу включав аналіз типових помилок ораторів та надання індивідуальних рекомендацій щодо вдосконалення особистого стилю виступу. Проведений захід став важливим етапом у підготовці студентів до захисту наукових робіт та публічних дискусій, озброївши їх практичними інструментами для успішної самопрезентації в академічному та професійному просторі.

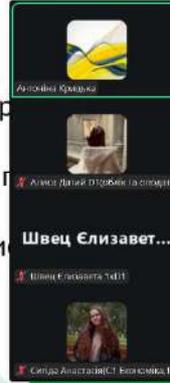
Публічний виступ



1. Хто ваша аудиторія?

Головна помилка — сприймати виступ як іспит.

- Це не іспит. Колеги прийшли не «завалити» вас, а отримати корисну інформацію.
- Ви — експерт: Ви знаєте свою тему краще за більшість у цей момент.
- Аудиторія на вашому боці: Глядачі хочуть, щоб ваш виступ був цікавим, бо ніхто не любить нудьгувати.



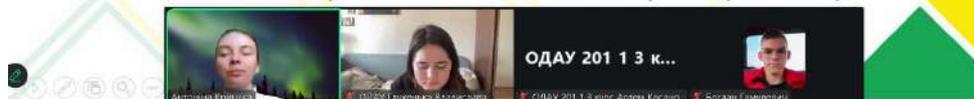
Публічний виступ



Робота з тілом та простором

«Поза сили» (Power Posing): За 2 хвилини до виходу розправте плечі, випряміть спину та підніміть голову. Це знижує рівень кортизолу (гормону стресу) і додає впевненості на біологічному рівні.

Острови підтримки: Знайдіть у залі 2-3 «дружні обличчя» (людей, які посміхаються або кивають). Звертайтеся до них — це створить ілюзію затишної розмови, а не монологу в порожнечу.



Публічний виступ



Робота з тілом та простором

«Поза сили» (Power Posing): За 2 хвилини до виходу розправте плечі, випряміть спину та підніміть голову. Це знижує рівень кортизолу (гормону стресу) і додає впевненості на біологічному рівні.

Острови підтримки: Знайдіть у залі 2-3 «дружні обличчя» (людей, які посміхаються або кивають). Звертайтеся до них — це створить ілюзію затишної розмови, а не монологу в порожнечу.

