



Інесса Пустовалова

**«Блабл» - освітній курс
з ефективної комунікації для
підлітків**

Пустовалова Інеса

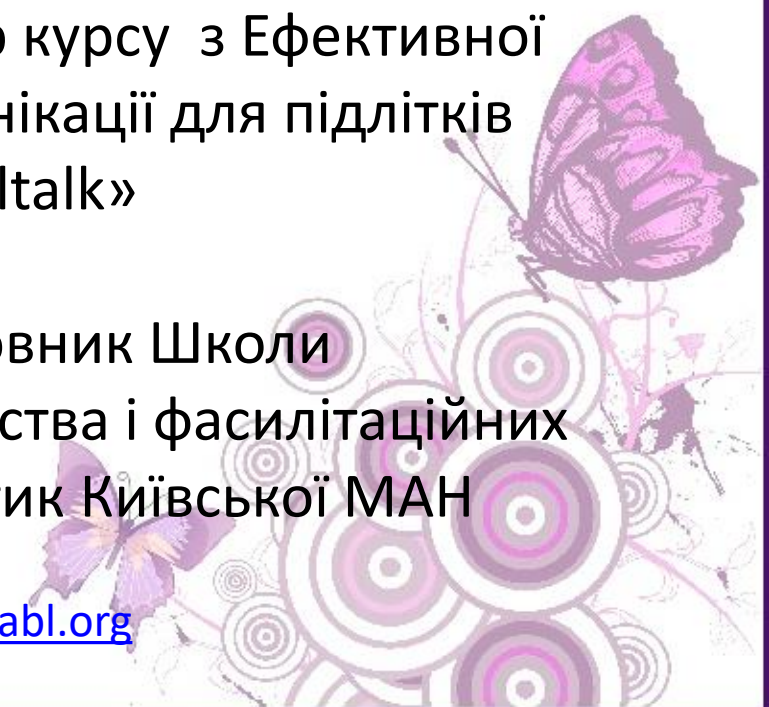


Провідний тренер з
ораторської майстерності
та іміджу (ISITAP)

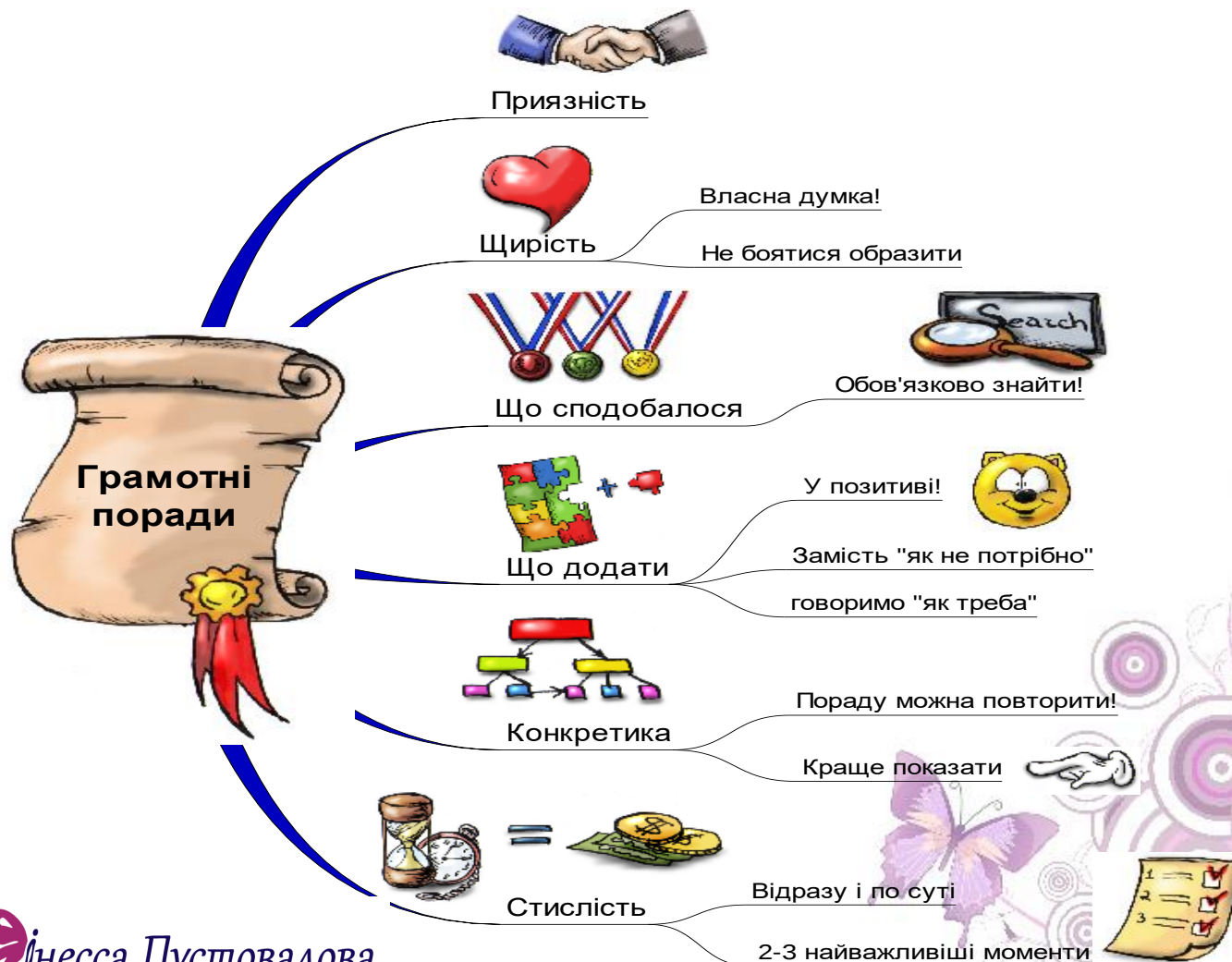
Автор курсу з Ефективної
комунікації для підлітків
«Blabl talk»

Засновник Школи
лідерства і фасилітаційних
практик Київської МАН

www.blabl.org



Грамотні поради



Спілкування

Спілкування – процес взаємодії між людьми

Завдання спілкування:

- Передача інформації
- Вплив на поведінку іншого
- Вираження емоцій



Умови спілкування



- Місце (вулиця, приміщення)
- Час (ранок, день, вечір)
- Обставини спілкування (звичайні або конфліктні)
- Тривалість спілкування



Види спілкування



Міжособистісне



Групове



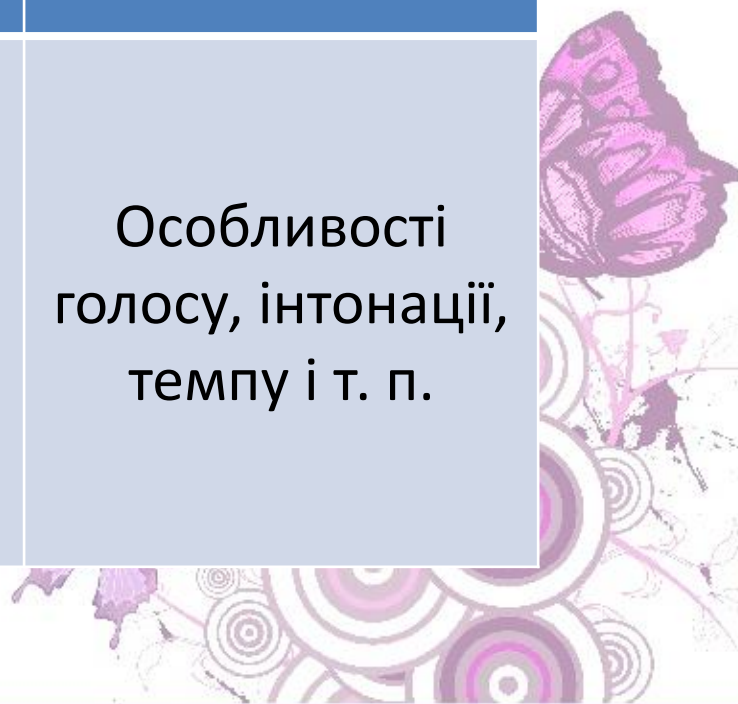
Соціальне



Складові елементи процесу спілкування



З ким я розмовляю?	Що я кажу?	Як я розмовляю?
Врахування фактору адресату	Значення, зміст інформації («Меседж»)	Особливості голосу, інтонації, темпу і т. п.

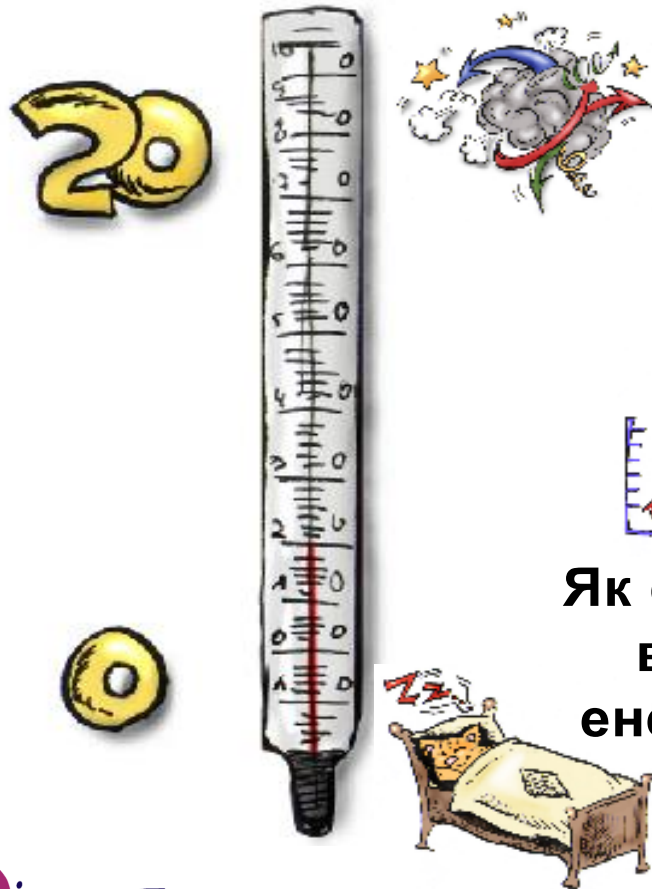


Контакт очима

- Дзеркало душі – правдивість слів
- Правило: 70% - в очі, а 30% розфокусуйте на обличчі
- 2-3 секунди на кожного
- Розвертаємося всім корпусом
- Окуляри нейтральні



Енергетика



Як створити
високу
енергетику
в залі

Емоційність (внутрішня
енергетика)

Жести

широкі

швидкі

Пересування

Близькість до аудиторії

Інтонації

Гучність

Швидкість мови

Ритм

Погляд в аудиторію

і так далі

Параметри техніки мовлення

- Енергетика
- Сила голосу (тихіше – голосніше)
- Темп мовлення (швидко – повільно)
- Чіткість. Дикція. Вимова
- Слова-паразити («ну, а, , э-э-э, як би»)
- Паузи



Артикуляційна гімнастика

- А – Е – І – О – У
- Ми - Ме - Ма - Мо -Му
- Зи - Зе - За - Зо - Зу
- Кпти - кпте - кпта – кпто - кпту
- Бзрі – бздре – бздра – бздро -
бздру

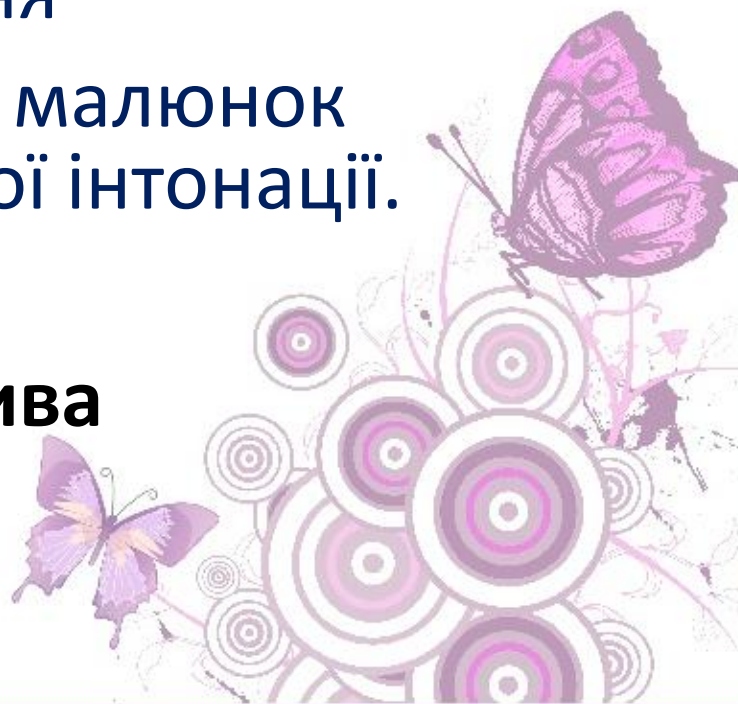


Техніка, що дозволяє втілити ту чи іншу емоцію через інтонацію

- Згадати з минулого подібну ситуацію
- Тілом та мімікою прийняти характерне положення
- Згадати інтонаційний малюнок характерний для даної інтонації.

Базові інтонації

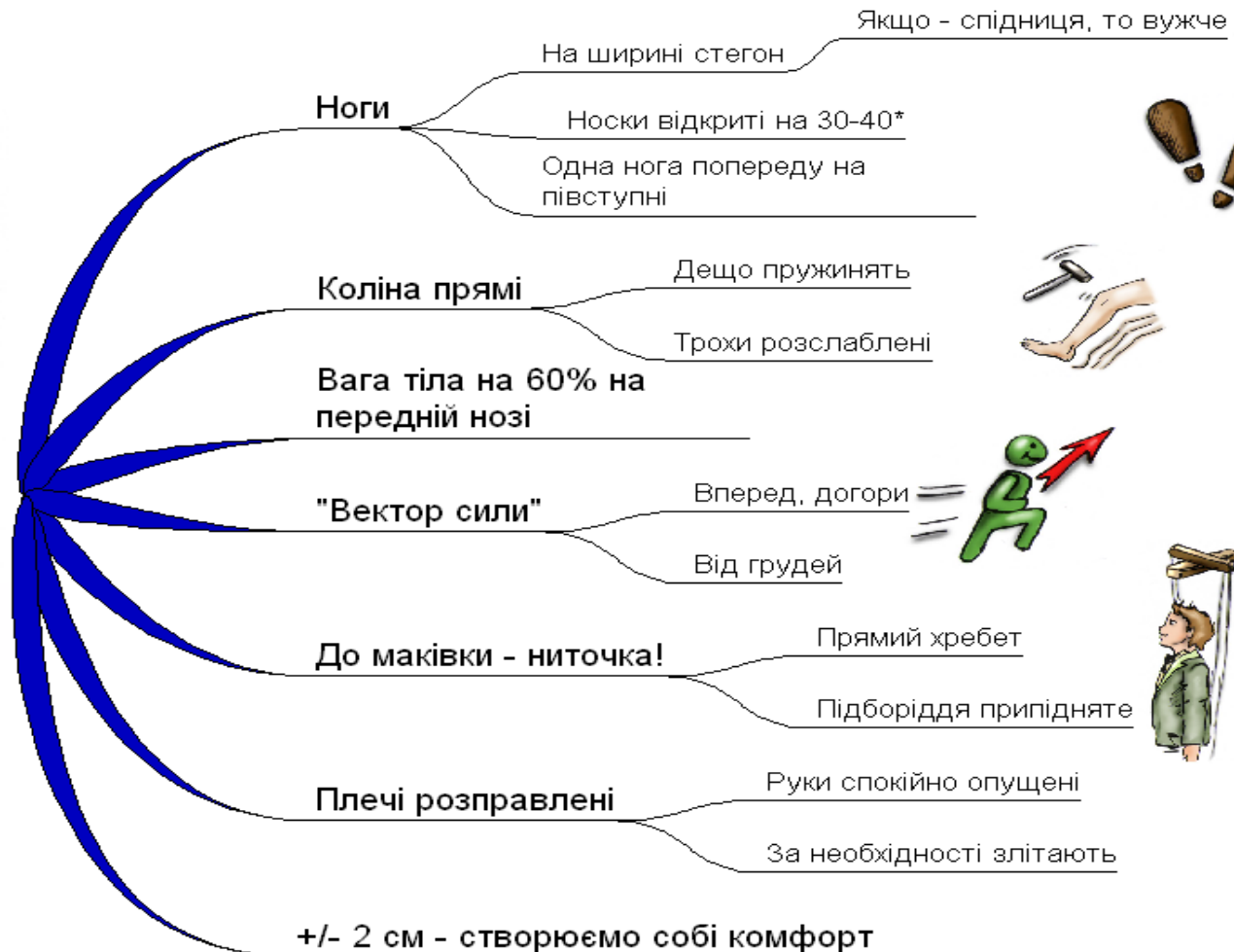
- Впевнена, переконлива
- Радісна, жартівлива
- Питальна, оклична



Поза оратора



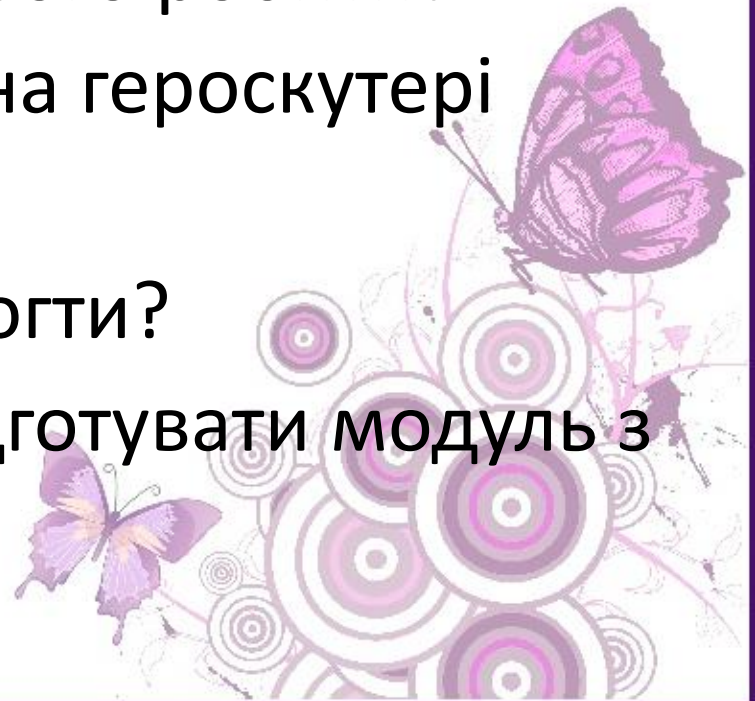
Основна поза
оратора



Самопрезентація



- Хто Я ? Ім'я, вік, клас, тощо...
- Що я вмію найкраще всього робити?
Танцюю, співаю, катаюся на героскутері
- Чим Я можу Вам допомогти?
Вислухати, піти в кіно), підготувати модуль з ...??





1. Психологія іміджу

**2. Успішні публічні
виступи**

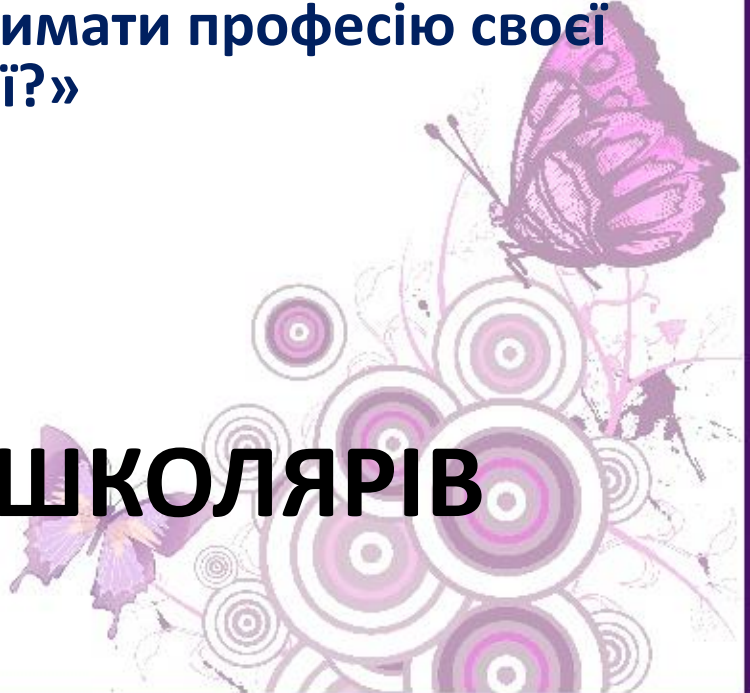
ПРАКТИКУМИ ДЛЯ ОСВІТЯН





1. «Говори в Голос»
2. «Точка зору - ЛІДЕР»
3. «Ким Бути або Як отримати професію своєї мрії?»

ПРАКТИКУМИ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ



Наснаги і перемог у
самовдосконаленні!



Завжди відкрита до взаємодії)

+38 097 675 74 74
blablalk@gmail.com

 *Інеса Пустовалова*

www.blabl.org

