

ШАГ 01 / 07

Определите задачу

Выберите одно выступление на 3–5 минут. Все задания выполняйте на своей теме.

Вымышленный пример: фотограф знакомится с участниками профессиональной встречи. Он хочет объяснить, что снимает экспертов для сайтов и соцсетей. В конце предлагает обсудить съёмку после встречи.

Это самостоятельная практика без личной проверки. Тетрадь можно распечатать; для ввода ответов на сайте откройте раздел «Моя подготовка».

Моя тема и повод выступления

Кто меня слушает

Одна главная мысль

Чем закончу: итог или предложение

Соберите структуру

Разделите речь на начало, основную часть и завершение. Напишите по одной-две фразы для каждой части.

Пример: «Я фотограф, снимаю экспертов» → «Перед съёмкой обсуждаем, где понадобятся кадры, и выбираем сюжеты» → «После встречи можем обсудить вашу задачу».

Начало: о чём я говорю и почему это важно

Основная часть: моя мысль и один пример

Завершение: краткий итог или предложение

Начало и завершение

Проговорите первые и последние фразы вслух. Помогают ли они понять тему? Можно подвести итог без призыва к действию.

Начало не обязано удивлять. Простое и понятное представление темы помогает слушателям включиться.

Мои первые две фразы

Мои последние две фразы

Что я изменю после чтения вслух

Сделайте текст разговорным

Запишите черновик. Прочитайте его вслух, разделите длинные предложения и замените сложные слова привычными. Отметьте паузы знаком /.

Пишите так, как можете сказать живому человеку. Проверьте факты и обещания, особенно если помогал ИИ.

Мой черновик и пометки

Первая репетиция

Запишите речь целиком на телефон и засекайте время. Пересмотрите запись. Выберите только два изменения для следующего дубля.

Проверьте: понятна ли мысль, ясна ли последовательность, помогает ли пример, есть ли паузы, соблюдено ли время, подводит ли завершение итог.

Время первого дубля

Что уже получилось

Первое изменение

Второе изменение

Говорите по тезисам

Оставьте перед собой короткий план и расскажите содержание своими словами. Если сбились, сделайте паузу и вернитесь к следующему пункту.

Не старайтесь повторить черновик дословно. Задача — сохранить смысл и найти удобную опору.

Три коротких тезиса

Где получилось говорить свободно

Где было трудно и какая подсказка помогла

Карточка и второй дубль

Соберите краткую опору и запишите вторую репетицию. Сравните записи по тем же признакам, что на шаге 5. Это ваше наблюдение, не автоматическая диагностика.

Карточка: главная мысль, начало, три тезиса, один пример и финальная фраза. Полный текст на карточке не нужен.

Моя карточка спикера

Время второго дубля и что стало понятнее

Что буду практиковать дальше
