

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено МС
Протокол № 1
от 26.08.2015 г.



Утверждаю
Директор школы
А. Антипина
31.08.2015 г.

**Программа краткосрочных курсов
Мастер публичных выступлений**

Направление: социальное

Класс: 6

Составитель: педагог-психолог Кынкурогова А.С.

Лысьва
2015 г

Пояснительная записка

«Публика реагирует на оратора, повинуюсь не голосу разума, а воплю инстинктов. Наш успех у сидящих в зале на 60% зависит от того, как мы смотримся, на 30% – от того, как мы говорим, и лишь на 10% от того, что мы говорим»

Радислав Гандапас

Каждый современный человек большую часть жизни проводит на людях, постоянно вступает в разнообразные социальные контакты. При этом большая часть представителей человечества отмечает, что самое болезненное и неудобное в общении – это публичное выступление. Люди боятся оценивания, боятся показаться смешными и быть не правильно понятыми, боятся услышать вопрос, на который не знают ответа и пр.

В активно развивающемся обществе каждому человеку, достаточно часто приходится выступать на лекциях, семинарах, тренингах, концертах, делать доклады на собраниях, конференциях, симпозиумах, проводить интервью, встречи с представителями прессы и СМИ, совещания и другие мероприятия. Здесь человек просто вынужден какое-то время говорить перед незнакомыми и малознакомыми людьми, подавая какую-то информацию, идею или (и) самого себя.

Более чем остро этот вопрос стоит и в школе. Ученики сталкиваются с публичными выступлениями почти каждый день – когда отвечают у доски, выступают с докладами и презентациями, защищают проекты и пр. При этом, если знания по школьным предметам они получают в процессе освоения образовательных программ, то знания и навыки публичных выступлений приобретаются отрывочно, только на основе собственного, не всегда удачного, опыта. Поэтому часто оказывается так, что качество образования ребенка, его самооценка, уверенность в себе снижаются из-за неумения говорить перед аудиторией.

Эту проблему давно заметили не только на уровне школьной практики, но и на государственном уровне. Коммуникативная компетенция включена в разряд ключевых, это же умение рассматривается в Федеральных образовательных стандартах второго поколения в качестве одного из универсальных учебных действий.

Однако, как показало изучение материалов по данной теме, большее внимание во многих курсах уделяется содержанию публичного выступления, а психологический аспект остается как бы за кадром. Поэтому, одна из отличительных особенностей курса «Мастер публичных выступлений» заключается в том, что основная роль в содержании занятий отводится таким психологическим аспектам, как эмоциональный настрой на выступление, изучение тонкостей вербальных и невербальных средств управления вниманием аудитории, особенностей поведения выступающего на публике.

Данная программа предназначена для учащихся младшего подросткового возраста (5-6 класс), что обусловлено особой ситуацией развития детей данного возраста. Программа строится с учетом возрастных особенностей, интересов детей обучающихся в школе. Потребность в приобретении и поддержке статуса – одна из важных социальных потребностей детей подросткового возраста. Один из самых важных моментов в развитии личности подростка – формирование у него самосознания, потребности осознать себя как личность. У подростка возникает интерес к себе, своей внутренней жизни, качествам собственной личности, потребность в самооценке, сопоставлении себя с другими людьми. Он начинает всматриваться в самого себя, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. Потребность самосознания возникает из жизни, практической деятельности, определяется растущими требованиями взрослых коллектива. У подростка возникает потребность оценить свои возможности, для того чтобы найти свое место в коллективе. А для этого необходимо умение публично выступать.

Содержание программы, способствует формированию универсальных учебных действий, формированию коммуникативной компетенции учащихся, а также новой культуры мышления школьников.

Цель курса «Мастер публичных выступлений» - формирование у обучающихся навыков эффективного публичного выступления.

Задачи:

1. исследование эмоциональных состояний публичного выступления, через определение понятий «страх публичного выступления», «уверенность в себе»;
2. отработка навыков воздействия на аудиторию, привлечения и удержания ее внимания;
3. создание условий для отработки навыков публичных выступлений на всех его этапах.

Программа рассчитана на работу с детьми 12-13 лет. Группы формируются из обучающихся 5 или 6 классов в количестве 10-12 человек. Занятия проводятся согласно расписанию краткосрочных курсов 1 раз в неделю. Длительность занятия 1 академический час. Курс рассчитан на 11 академических часов и включает в себя следующие темы:

1. Публичные выступления и эмоции, связанные с ним
2. Учимся ставить цель выступления
3. Способы самонастройки и саморегуляции
4. Композиция выступления. Рекомендации по построению речи
5. Способы привлечения и удержание внимания, поведение на сцене
6. Конференция по итогам курса

Каждое занятие выстроено в форме тренинга и включает в себя: ритуал приветствия (необходим для настроя группы на работу), психологическая разминка (упражнение, вводящее обучающихся в тему занятия, подготавливающее восприятие основного материала занятия), основное содержание занятия (отражает цель занятия), ритуал прощания (позволяет подготовить обучающихся на завершение занятия).

Ожидаемые результаты

Осваивая содержание курса, обучающиеся получают следующие *теоретические знания*:

- получают представление о подготовке к публичным выступлениям и практический опыт произнесения ораторской речи;
- узнают об особенностях постановки целей публичных выступлений;
- узнают о способах позитивного настроя на выступление;
- получают рекомендации по структурному и композиционному построению ораторской речи;
- узнают об особенностях поведения при выступлении, о способах привлечения и удержания внимания публики;

Кроме того, они смогут приобрести *практические навыки*:

- возможность исследовать собственные страхи перед выступлениями на публике;
- определяют свои возможности в выработке уверенности в себе, уверенном поведении и уверенном выступлении;
- получают навыки использования быстрых способов саморегуляции, работы с голосом и дыхательной гимнастики;
- попрактикуются в применении методов и способов невербального воздействия на публику, смогут приобрести практический опыт самопрезентации;
- получают возможность отработать навыки конструктивного восприятия вопросов публики, критических замечаний.

Контроль за результатами

Контроль за результатами курса осуществляется средствами социально-психологического тренинга, в частности, при использовании уточняющих и активизирующих вопросов в конце каждого упражнения, в форме рефлексии. Обучающимся в начале и по окончании всего курса будет предложено заполнение специально разработанной анкеты обратной связи (Приложение 1). Экспертной оценкой результатов курсов будет заполнение педагогом таблицы формирования МПР (Приложение 2).

Итогом курса является проведение итоговой конференции, где каждый из участников будет выступать перед публикой с возможностью использования всех полученных в ходе изучения курса знаний, умений и практических навыков.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Цель занятия	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретические часы	Практические часы
Введение в тему Входная диагностика	Первичное ознакомление участников с целями и содержанием курса, сбор запросов и ожиданий от содержания занятий, погружение в тему курса.	2	1	1
Публичные выступления и эмоции, связанные с ним	Актуализация страхов перед публичным выступлением, определение условий для выработки уверенности в себе в процессе выступления.	1	0,5	0,5
Учимся ставить цель выступления	Создание условий для приобретения навыка определения истинной цели любого публичного выступления как мотивационного залога успешного овладения ораторским мастерством.	1	0,5	0,5
Способы самонастройки и саморегуляции	Выработка навыков самонастройки и саморегуляции.	1	0,5	0,5
Композиция выступления. Рекомендации по построению речи	Знакомство со способами построения речи публичного выступления.	1	0,5	0,5
Способы привлечения и удержание внимания, поведение на сцене Мониторинг УУД	Знакомство с особенностями управления вниманием аудитории и собственного поведения на сцене.	2	1	1
Конференция по итогам курса	Закрепление на практике всех знаний и навыков по построению и ведению публичного выступления.	1	0,2	0,8
Итоговое занятие, заключительная диагностика	Обобщение опыта и знаний, полученных на курсе.	2	1	1
Итого:		11	5,2	5,8

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Занятие 1. Введение в тему

2ч., из них 1ч. теоретических, 1ч. практических

Цель: первичное ознакомление участников с целями и содержанием курса, сбор запросов и ожиданий от содержания занятий, погружение в тему курса.

Содержание: Краткое озвучивание содержания курса. Упражнение «Самопрезентация». Рефлексия по упражнению. Упражнение «Атомы». Сбор запросов и ожиданий по курсу. Выработка общегрупповых целей и задач, соотнесение их с целями и задачами курса. Выработка групповых правил. Заполнение анкеты участниками группы. Обобщение и резюмирование занятия. Входящий мониторинг.

Материальное обеспечение: бумага, булавки, маркеры, фломастеры

В результате занятий учащиеся: получают опыт самопрезентации, смогут актуализировать и проанализировать свое собственное отношение к публичному выступлению, свои страхи, свои возможности, получают опыт индивидуальной и групповой работы, опыт межгруппового взаимодействия.

Занятие 2. Публичное выступление и эмоции, связанные с ним

1ч., из них 0,5 теоретических, 0,5 практических

Цель: актуализация страхов перед публичным выступлением, определение условий для выработки уверенности в себе в процессе выступления.

Содержание: Сбор наличного состояния на начало занятия. Разминка «Здравствуйте». Самостоятельная работа «Мой страх выступления на публике» (ответы на вопросы, рисунок). Рефлексия упражнения и рисунков (индивидуальная работа, работа в парах). Определение собственных ресурсов по преодолению страхов.

Материальное обеспечение: разноформатная бумага, булавки, маркеры, фломастеры, цветные карандаши, краски, кисти. Правила работы группы.

В результате занятий учащиеся: смогут исследовать свои отношения со страхом публичных выступлений, выработать стратегию преодоления этих страхов, а также пополнить собственную копилку работы со страхами; определяют для себя понятия «Уверенность», «Уверенное поведение», «Уверенное выступление»; получают возможность общегруппового взаимодействия, опыт самоанализа, саморефлексии.

Занятие 3. Учимся ставить цель выступления

Ич., из них 0,5 теоретических, 0,5 практических

Цель: создание условий для приобретения навыка определения истинной цели любого публичного выступления как мотивационного залога успешного овладения ораторским мастерством.

Содержание: Разминка. Индивидуальная работа «Зачем мне нужно уметь выступать публично». Обобщение итогов упражнения. Изложение теоретического материала по вопросам: цель публичного выступления; умение получать удовольствие от выступления; волевой аспект постановки цели выступления и получения от него удовольствия; роль практики в публичном выступлении. Упражнение «Истинная цель публичного выступления». Рефлексия упражнения в микрогруппах. Подведение итогов занятия, сбор актуального состояния и достижений участников.

Формы контроля: наблюдение, анализ упражнений, рефлексии участников.

Материальное обеспечение: разноформатная бумага, маркеры, фломастеры. Правила работы группы.

В результате занятий учащиеся: получают опыт определения истинной цели публичного выступления, будут иметь возможность отработать навыки рефлексии, групповой работы, навыки предоставления обратной связи.

Занятие 4. Способы самонастройки и саморегуляции

Ич., из них 0,5 теоретических, 0,5 практических

Цель: выработка навыков самонастройки и саморегуляции.

Содержание: Приветствие, сбор наличного состояния. Разминка. Озвучивание темы работы. Лекция «Самонастройка саморегуляция».. Упражнения по отработке навыков саморегуляции (дыхательная гимнастика, быстрые способы саморегуляции, работа с голосом). Рефлексия занятия. Обобщение и резюмирование.

Формы контроля: наблюдение, анализ рефлексии.

Материальное обеспечение: разноформатная бумага, маркеры, фломастеры, доска для закрепления материалов, флипчат, раздаточные материалы по саморегуляции, Правила работы группы.

В результате занятий учащиеся: смогут найти для себя фразу-самотиватор, попрактикуются в отработке навыков быстрой саморегуляции (работа с телом, дыханием, голосом), создадут общегрупповую копилку способов саморегуляции.

Занятие 5. Композиция выступления. Рекомендации по построению речи

1ч., из них 0,5 теоретических, 0,5 практических

Цель: знакомство со способами построения речи публичного выступления.

Содержание: Приветствие. Разминка. Сбор наличного состояния. Вопрос для участников «Как строить свою публичную речь». Групповая работа «Анализ предложений по построению публичной речи». Лекция «Композиция построения выступления. Структура выступлений». Практическая работа «Самопрезентация по правилам». Рефлексия. Резюме и обобщение.

Формы контроля: анализ рефлексии, анализ выступлений.

Материальное обеспечение: раздаточный материал «Публичное выступление», компьютер, проектор, Правила работы группы.

В результате занятий учащиеся: получают навык построения речи публичного выступления, анализа собственного выступления, предоставления и восприятия обратной связи, навык групповой и индивидуальной работы по теме.

Занятие 6. Способы привлечения и удержание внимания, поведение на сцене

2ч., из них 1ч. теоретических, 1ч. практических

Цель: знакомство с особенностями управления вниманием аудитории и собственного поведения на сцене.

Содержание: Приветствие. Сбор актуальных состояний. Разминка. Лекция «Привлечение внимания аудитории и поведение на сцене». Анализ раздаточного материала «Первые четыре минуты». Практическая работа на сцене «Выход на сцену и уход с нее» Обратная связь. Мониторинг ЕЕЛ/ Задания на практическую работу (подготовка выступления «Чему я научился на курсах»). Рефлексия итогов занятия.

Формы контроля: наблюдение, анализ рефлексии, анализ выступлений.

Материальное обеспечение: раздаточный материал «Первые четыре минуты», компьютер, проектор, Правила работы группы.

В результате занятий учащиеся: получают знания о способах поведения на сцене и управления вниманием аудитории, будут иметь возможность практической отработки навыков по заданной теме, смогут проанализировать собственные выступления, определяя свои сильные стороны и зону для дальнейшего развития.

Занятие 7. Конференция по итогам курса

1ч., из них 0,2 теоретических, 0,8 практических

Цель: закрепление на практике всех знаний и навыков по построению и ведению публичного выступления.

Содержание: Приветствие. Сбор актуальных состояний. Конференция «Публичные выступления». Рефлексия в индивидуальной форме, и в микрогруппах. Рефлексия занятия.

Формы контроля: наблюдение, анализ выступлений, рефлексии участников.

Материальное обеспечение: кафедра.

В результате занятий учащиеся: обобщат все свои знания по теме «Мастерство публичных выступлений», получат навыки публичного выступления, предоставления и получения обратной связи. Получат возможность приобретения опыта спокойного «расставания» с группой.

Занятие 8. Подведение итогов

2ч., из них 1ч. теоретических, 1ч. практических

Цель: обобщение опыта и знаний, полученных на курсе.

Содержание: Итоговый мониторинг. Рефлексия курса. Заполнение анкеты обратной связи по курсу. Упражнение «Я желаю вам...». Упражнение «Свеча. Прощание с группой».

Материальное обеспечение: анкеты обратной связи, свеча, зажигалка, Правила работы группы.

В результате занятий учащиеся: обобщат все свои знания по теме «Мастерство публичных выступлений», получат навыки публичного выступления, предоставления и получения обратной связи, анализа видеозаписей своих выступлений. Получат возможность приобретения опыта спокойного «расставания» с группой

ПРИНЦИПЫ, НА КОТОРЫХ ОСНОВАНА ПРОГРАММА:

1. Дидактические принципы:

➤ **Принцип связи теории с практикой** предполагает опору на знания учащихся, жизненные наблюдения и опыт. Процесс обучения должен стимулировать учеников использовать полученные знания в решении поставленных задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды. Для этого используется анализ примеров и ситуаций из реальной жизни. Одним из направлений реализации данного принципа является активное подключение учащихся к общественно полезной деятельности в школе и за ее пределами.

➤ **Принцип сознательности и активности** заключается в использовании разнообразных приемов, способствующих возбуждению потребности и интереса к овладению знаниями, придание учебному процессу проблемного характера. *Для сознательного и активного овладения знаниями необходимо:* приучать школьников к постановке вопросов, как перед учителем, так и для самостоятельного ответа и разрешения; выработать у учащихся самостоятельный подход к изучаемому материалу, глубоко продумывать те теоретические выводы и понятия, мировоззренческие и морально-эстетические идеи, которые имеются в его содержании.

➤ **Принцип наглядности** предполагает, что обучение выступает для учащихся как средство познания окружающего мира, основанное на непосредственном наблюдении и изучении предметов, явлений или событий, при этом познавательный процесс требует включения в овладение знаниями различных органов восприятия, а мышление развивается от конкретного к абстрактному. Это значительно повышает интерес учащихся к знаниям и делает процесс обучения более легким, доступными и понятными для учащихся. В нашем курсе в качестве наглядного пособия предполагается использовать учебные кинофильмы, а также, по возможности, видеозаписи достижений обучающихся.

➤ Особенность принципа **систематичности и последовательности** применительно к данному курсу заключается в обеспечении последовательного усвоения учащимися определенной системы знаний, осмыслении ими логики и системы в содержании усваиваемых знаний, а также обобщение изучаемого материала в рамках конкретного блока программы. Этот же принцип предполагает систематическое обращение к изученному ранее материалу и опору на полученные в ходе занятий знания учащихся практически в каждом из программных блоков.

➤ **Принцип доступности.** Суть принципа доступности в контексте программы заключается в необходимости учета индивидуальных особенностей учащихся в учебном процессе, недопустимости его чрезмерной усложненности и перегруженности, при которых овладение изучаемым материалом может оказаться непосильным. Учет же возрастных особенностей осуществляется в процессе предоставления инструкций к каждому упражнению, поскольку содержание программы применимо к разновозрастному контингенту слушателей. Однако учитель должен использовать в процессе обучения яркий фактический материал, компактно и доходчиво его излагать, связывать с жизнью и умело подводить учащихся к теоретическим выводам и обобщениям, учитывать индивидуальные особенности мыслительной деятельности и памяти учащихся, а также уровня их подготовки и развития.

➤ **Принцип прочности** предполагает, что учащиеся совершают в процессе обучения полный цикл учебно-познавательных действий: первичное восприятие и осмысление изучаемого материала, его последующее более глубокое осмысление, определенную работу по его запоминанию, применению усвоенных знаний на практике, а также по их повторению и систематизации материала. Для прочного усвоения знаний большое значение имеет качественное резюмирование и обобщение изучаемого материала.

➤ Суть принципа **научности** состоит в том, что содержание курса является научным и имеет мировоззренческую направленность. Для этого необходимо показывать значение

изучаемого материала в контексте современных общественно-политических событий и их соответствия интересам и стремлениям общества.

2. Принципы социально-психологического тренинга:

➤ **Принцип системной детерминации.** Воплощение в ходе занятий основных факторов изменения психологических феноменов человека и группы через механизмы психического заражения и подражания, обратной связи, регуляции уровня удовлетворения потребностей и включения участников тренинга в определенным образом включенную деятельность.

➤ **Принцип избыточности.** Действует посредством создания возможностей выбора участниками различных вариантов представления информации, момента и способа деятельности.

➤ **Принцип реалистичности.** Создание на занятиях социальной и профессиональной среды, т.е. организация работы с разными по вероятности возникновения и значимости в профессиональной и личностной деятельности ситуациями и проблемами.

➤ **Мотивационная готовность.** Поскольку решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности подростков в работе, предполагается создать условия для формирования мотивационной готовности школьников путем постоянного обращения к личному опыту и демонстрацией личностной значимости получаемой ими информации.

➤ **Принцип активности.** Создание условий для осознания, апробирования и тренировки приемов, способов поведения, идей через проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно. И даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения.

➤ **Принцип исследовательской и творческой позиции.** Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности. Для этого на занятиях создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность.

➤ **Принцип объективации поведения.** В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Поскольку большинство участников в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации. Еще одним средством объективации поведения является видеозапись поведения участников группы в тех или иных ситуациях с последующим просмотром и обсуждением. Надо учитывать, что видеозапись является очень сильным средством воздействия, способным оказать негативное влияние, поэтому им следует пользоваться с большой осторожностью, и, что самое важное, – профессионально.

➤ **Принцип субъект-субъектного общения.** Партнерским, или субъект-субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

➤ Логичным продолжением принципа субъект-субъектного общения является **Принцип Я**. Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "Я чувствую...", "МНЕ кажется...". Это помогает участникам научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

➤ **Принцип «здесь и теперь»**. Этот принцип ориентирует участников на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

➤ **Принцип конфиденциальности**. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с разными людьми, в целях саморазвития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. <http://krip.kbsu.ru>
2. <http://treko.ru>
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 76 с. – (Практическая психология).
4. Как понимать чувства и справляться с проблемами: практические рекомендации по преодолению страхов, неуверенности, неполноценности, вины, ревности, депрессивных состояний / Д. Вольф, Р. Меркле: Пер с нем. – Новосибирск: Наука. Сиб. предприятие РАН, 2000. – 128 с.
5. Материалы видеокурса Растислава Гандапаса «Учимся выступать публично».
6. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 224 с.
7. Риторика : учеб. пособие для учащихся гимназий, лицеев и шк. гуманитар. профиля / Н. А. Михайличенко. - М.: Новая шк., 1994. - 96 с.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 15Н.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.: ил.

Анкета для участников группы

Инструкция. Рядом с каждым предложением поставьте балл, обозначающий тот ответ, который лучше всего оценивает ваше поведение при публичном выступлении:

5 — практически всегда;

4 — часто;

3 — иногда;

2 — редко;

1 — никогда.

№	Критерии успешного выступления	Балл	
		До начала занятий	После занятий
1.	Когда меня просят выступить, я могу уверенно выбрать тему и определить цель речи		
2.	Когда я выступаю с речью, то использую материал из разных источников		
3.	Во время подготовки я четко формулирую главные пункты и организую их так, чтобы они укладывались в последовательную схему		
4.	Когда я говорю, то чувствую, что публика внимательно меня слушает		
5.	Когда я говорю, то смотрю прямо на моих слушателей		
6.	Когда я говорю, то не применяю слова-паразиты и не делаю ненужные паузы		
7.	Когда я выступаю на публике, моя речь меняется по тону и громкости голоса и по скорости произношения слов		
8.	Когда я говорю, мои движения помогают мне объяснить или подкрепляют мои идеи		
9.	Когда я говорю, то выгляжу заинтересованным человеком и так ощущаю себя		
10.	Я твердо знаю, что могу выступать на публике		

Критерии результативности

Критерии результативности и система оценки показателей представлены в таблице:

Критерии результативности реализации программы	Система оценки показателей
Умение эффективно выстраивать схему своих публичных выступлений	<ul style="list-style-type: none"> • Наличие четкой структуры выступления – 3 балла • Отсутствие одного из пунктов выступления – 2 балла • Отсутствие четкой структуры выступления – 1 балл
Уверенное поведение участников в процессе выступления, умение привлекать и управлять вниманием аудитории	<ul style="list-style-type: none"> • Применение способов привлечения внимания слушателей – 3 балла • Отсутствие заинтересованности во внимании слушателей – 0 баллов
Навыки использования быстрых способов саморегуляции, работы с голосом и дыхательной гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие в выступлении слов-паразитов, ненужных пауз – 3 балла • Неровный ритм выступления, сбывчивая речь – 2 балла • Отсутствие эмоциональной окраски выступления, (речь не меняется по тону и громкости голоса и по скорости произношения слов) – 1 балл