

КСЕНИЯ ЧЕРНОВА

ВЫСТУПАЙ.
✦ ЗВУЧИ.
УБЕЖДАЙ.

7 УРОКОВ ОТ ЛУЧШИХ
СПИКЕРОВ
СОВРЕМЕННОЙ
РОССИИ



Москва 2023

УДК 808.5
ББК 83.7
Ч-49

Чернова, Ксения Валерьевна.

Ч-49 Выступай. Звучи. Убеждай. 7 уроков от лучших спикеров современной России / Ксения Чернова. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с.

ISBN 978-5-04-224137-6

Главный инструмент влияния и убеждения — это голос. Если вы способны полноценно использовать его, а также знаете, как заставить людей зачарованно слушать и слышать, — рецепт ораторского успеха у вас в кармане!

Ксения Чернова — тренер по технике речи и курсов по постановке голоса, более 10 лет успешно готовит к публичным выступлениям и интервью представителей таких компаний, как Rambler&Co, «Газпром нефть», телеканал «Россия 1» и многих других. Ее книга станет вашим персональным тренажером по всем видам онлайн- и офлайн-выступлений. В ней вы найдете 7 уроков от 7 лучших спикеров страны, которые делятся собственными методиками подготовки речи, навыками самопрезентации и фишками для удержания внимания самой разной публики.

УДК 808.5
ББК 83.7

ISBN 978-5-04-224137-6

© Текст. Чернова К., 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.....	5
Глава 1. Мотивационное выступление.....	9
Глава 2. Питчинг как жанр публичного выступления.....	45
Глава 3. Онлайн-выступление как жанр.....	67
Глава 4. Выступление в стиле TED.....	107
Глава 5. Политическое выступление как жанр.....	127
Глава 6. Стендап как жанр публичного выступления.....	163
Глава 7. Лекция как жанр публичного выступления.....	187
Финал должен быть запоминающимся!.....	211

ВСТУПЛЕНИЕ

Вы когда-нибудь отказывались от мечты, потому что страшно выйти на сцену? Ощущали, как дыхание подводит вас? Наблюдали, как зрители со скучающим видом ожидают следующего выступления?

Если вы хотя бы на один вопрос ответили «Да», то предлагаю рассмотреть ваш страх ближе, подружиться с ним и осуществить то, к чему вы долго стремились.

Меня зовут Ксения Чернова. Я тренер по голосу, речи и публичным выступлениям. Спикер и модератор деловых мероприятий. ТВ-эксперт. Актриса и телеведущая.

Вся наша жизнь череда публичных выступлений, в том или ином жанре. От того, насколько уверенно мы умеем демонстрировать себя миру, зависит как карьерный рост, так и успехи во взаимоотношениях с противоположным полом.

Эта книга практическое и универсальное руководство для того, чтобы подготовить и провести блестящее публичное выступление. Независимо от того, кто вы — политик, стендапер, писатель или фаундер перспективного стартапа.

Здесь я собрала секреты, приемы и наработки лучших спикеров современной России. С их помощью вы поймете, как сделать так, чтобы выступление было максимально эффективным. Какие цели ставить себе и как их достигать, какие нюансы учесть и какие формулы использовать, чтобы ваша речь влияла на умы и проникала в сердца зрителей. Как запомниться слушателям. Что надеть, в конце концов.

Благодаря интервью с ведущими мастерами ораторского искусства вы погрузитесь в разные обстоятельства, примерите на себя роли мотивационного оратора, лектора, стендапера, фаундера стартапов, умника в стиле TED, политика и онлайн-спикера.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ БЛАГОДАРЮ ВСЕХ ЭКСПЕРТОВ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖАЛИ МЕНЯ В СОЗДАНИИ ЭТОЙ КНИГИ. БЕЗ ВАС ОНА БЫЛА БЫ НЕПОЛНОЙ!

В конце каждой главы вас ждут упражнения на раскрытие и настройку голоса для публичных выступлений. Следуя моим советам, шаг за шагом вы добьетесь того,

что ваш голос станет ярким, объемным, уверенным и никогда не будет уставать. Мы поработаем с речью и сделаем ее внятной и убедительной. Часть упражнений доступны по ссылкам, зашифрованным в куар-кодах: открывайте мои видео-уроки и занимайтесь вместе со мной.

Я тренировала разных людей — от директоров до политиков. У них был разный опыт за плечами, перед ними стояли разные задачи, и решали они их по-своему. Мои ученики преодолели собственные барьеры, а значит, получится и у вас. В каждой главе читайте их непродуманные истории.

Я уверена на сто процентов, что, взяв на вооружение приемы, упражнения, техники, описанные на страницах ниже, вы сделаете свои выступления убедительными, яркими, осмысленными, сумеете преобразовать волнение в энергию, которой наполните ваших слушателей.

В самом конце книги я раскрою три главных секрета успешного публичного выступления, но не торопитесь перелистывать страницы. Старайтесь идти поэтапно, выполняя упражнение за упражнением, и ваше тело откликнется на призыв, а ваш голос и ваши выступления покорят публику.

Путешествие начинается!

г л а в а

1

МОТИВАЦИОННОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Что вы представляете, когда слышите словосочетание «мотивационный оратор»?

Скорее всего, перед вашими глазами всплывет высокий поджарый мужчина, который активно двигается по сцене, жестикулирует, а от его энергии можно прикуривать. Он доносит ярким красивым голосом какие-то очень простые, но важные мысли. Чаще всего примером выступает его собственная история успеха, очень откровенная, со взлетами, падениями, выводами.

Для российского зрителя такого рода выступления еще недавно были в новинку. Ведь сам жанр мотивационных выступлений появился у нас всего лет 10-15 назад. До сих пор количество качественных мотивационных спикеров можно пересчитать по пальцам одной руки.

Одним из основоположников этого жанра в России по праву считается Радислав Гандапас.



Президент Ассоциации спикеров СНГ, единственный в России обладатель статуса Certified Speaking Professional, занимает 11 позицию в мировом рейтинге TOP30 Global Gurus. Сертифицированный коуч. Самый известный в России специалист по лидерству. Автор 11 книг по лидерству, ораторскому искусству и лайф-менеджменту. Самый титулованный бизнес-тренер России, единственный в стране трижды был признан лучшим в профессии по результатам года. Лауреат Книжной премии Рунета 2013. Именно с ним я решила поговорить о мотивационном публичном выступлении.

КСЕНИЯ: В любом публичном выступлении самое главное – это определить цель и планомерно к ней идти. Какие цели реализуются с помощью мотивационного выступления?

• • •

РАДИСЛАВ: Прежде всего, мы должны понимать, что есть цели спикера и есть цели аудитории, перед которой он выступает.

Куда он аудиторию хочет привести, к чему?