

АЛХИМИЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ: как заворожить зрителя?

#13принциповмагии

**Осторожные неопытные авторы
подчиняются правилам.
Малообразованные бунтари их нарушают.
Мастера совершенствуют форму.**

Роберт Макки

**Быть магом не означает заниматься колдовством,
воздействовать на людей или насыщать на
них демонов. Это означает достижение того
уровня осознания, который делает доступным
недостижимое.**

Карлос Кастанеда

АЛХИМИЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ:

как заворожить зрителя



МОСКВА
2021

УДК 159.9
ББК 88.53
Л22

Ланд, Андрей Юрьевич.

Л22 Алхимия публичных выступлений : как заворожить зрителя? #13принциповмагии / Андрей Ланд. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с. : ил. — (Мастер сцены).

ISBN 978-5-04-193976-2

Кем бы вы ни были: тренером по йоге, музыкантом в метро, топ-менеджером в серьезной компании, блогером, выходящим в эфир перед своей аудиторией, или преподавателем в вузе — с момента появления перед публикой вы артист. Вы на сцене, вы — центр событий. И теперь ваша задача — удержать внимание «своих зрителей». Как это сделать?

Автор этой книги Андрей Ланд — театральный актер с большим опытом публичных выступлений. Однажды он собрал весь свой опыт и сформулировал его в 13 принципов «магии сцены». У этой методики уже больше четырех лет успешных результатов! Каждый из принципов раскроет для вас один из аспектов уверенного поведения перед слушателями. Как себя готовить и настраивать? Как удерживать фокус аудитории? Стоит ли все время улыбаться и говорить громким голосом? А что, если жесты не всегда будут открытыми?

Инструменты из этой книги понятны и универсальны. И неважно, выступаете вы в «Олимпийском» или в Zoom. Изучите советы, примените их и станьте хорошим спикером, которого будут внимательно слушать на любой «сцене». Станьте частью этой «магии»!

УДК 159.9
ББК 88.53

© Андрей Ланд, текст, 2020

© Наталья Якунина, иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-193976-2

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
0.....	17
1. Ты – главный.....	23
2. Не спеши.....	41
3. Дыши.....	50
4. Танцуй.....	71
5. Меняйся.....	82
6. Воруй	99
7. Будь Живым	110
8. Структура	139

9. «Ткацкий станок»	152
10. Готовься, тренируйся, учись	161
11. «Держи свой Мозг в чистоте!»	172
12. Наездник, а не лошадь	186
13. Играй в это!	207
Послесловие	212
Приложение	217
Благодарности	221

*Посвящаю книгу моей Королеве, моему
partner-in-crime, моей любимой жене Элине.
Благодарю тебя за поддержку,
бережность и верность.*

**Спасибо за то, что твоя вера в меня
гораздо сильнее моей собственной.**

ПРЕДИСЛОВИЕ

**Я хочу научить людей тому, чему хотел бы,
чтоб в свое время научили меня.**

Дастин Хоффман

**Методов вагон и маленькая тележка,
а вот принципов совсем немного.
Тому, кто усвоил принципы, ничего не стоит
выбрать тот или иной метод. А вот тому,
кто ищет метод, не обращая внимания
на принципы, придется туга.**

Ральф Эмерсон

Апрель 2017 года. Перелет Ларнака – Москва, я только что закончил серию тренингов по ораторскому искусству на Кипре и теперь возвращаюсь домой, чтобы буквально на следующий день с тем же тренингом лететь в Махачкалу. Гул турбин успокаивает, в самолете особенно хорошо думается.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я смакую послевкусие проведенной программы, обратную связь участников, их сверкающие глаза и комментарии: «Это было нечто гораздо большее, чем просто тренинг по публичным выступлениям!»

В чем же отличие того, что делаю я, от еще сотен других программ на эту же тему? Через некоторое время ответ всплывает сам собой: разница в подходе.

Множество школ и тренингов по ораторскому искусству устроены по принципу: некогда объяснять, бери и делай.

Или, как в известном анекдоте про русского студента: «Что тут думать, трясти надо!» То есть: используй вот эти инструменты, вот так и вот так. Говори громко, улыбайся, держи руки ладошками к зрителю, смотри в глаза публике. Получилось? Все, «успешный спикер» готов.

Подождите...

Всегда ли нужно говорить громко? Надо ли все время улыбаться? А что будет, если жесты использовать не только открытые?

На эти вопросы многие тренеры не отвечают. Они работают на уровне методов и простых алгоритмов. Делай раз, делай два, делай три.

Понимание методов и умение воспроизводить простые алгоритмы приводят к прогнозируемому средне-нормальному результату.

АЛХИМИЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Для огромного количества пользователей этого более чем достаточно.

Но есть и другие. Сумасшедшие, вроде меня, которым «средне-нормального» недостаточно. Неинтересно быть средним, обычным, одним из.

А интересно копать вглубь, погружаться на уровень внутренней структуры, туда, где находится ответ на вопрос: «Как устроено?»

Иными словами, интересно переключиться с уровня методов на уровень принципов. Тот, кому это удается, получает гораздо большее, чем сумму технологий. Он получает доступ к широкому диапазону действий, к палитре возможностей. Он получает шанс стать Мастером.

Уникальным, неповторимым, выдающимся.

О признаках мастерства прекрасно написала Джудит Делозье: «Мастерство включает в себя не только развитие поведенческой компетенции в определенном навыке, но и изучение правил и принципов, лежащих в основе поведенческого навыка. ... С этой точки зрения можно сказать, что «мастерство» включает в себя: построение деятельности на основе базовых принципов и ценностей, а не только согласно методам и процедурам...»¹.

Что значит быть Мастером публичных выступлений? О чём ему стоит думать? На что обращать внимание? Как себя готовить и настраивать? В каком состоянии пребывать? Как удерживать внимание аудитории? Посредством

¹ Джудит Делозье – тренер, разработчик и проектировщик программ обучения в области нейро-лингвистики с 1975 года.