

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. ОБСУДИМ НОВЫЕ ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ И БУДУЩЕЕ	5
Уверенность в общении.....	12
Как изменился мир и запрос на какое общение актуален.....	20
ВВЕДЕНИЕ.....	35
Как и зачем выглядеть, говорить и чувствовать себя уверенно в стрессовых ситуациях публичного общения.....	39
ВСТУПЛЕНИЕ	45
FAQ (Часто задаваемые вопросы)	55
Паника включается.....	60
Природа и механизм работы страха публичных выступлений	66
Важное про страх и смерть.....	69
Избегание публичных выступлений как тактика	75
1. РАССЛЕДОВАНИЕ.....	85
2. ПЛАН И РЕПЕТИЦИЯ.....	99

Важное про составление плана и репетиции.....	99
План за пять минут. Универсальная базовая структура сообщения.....	105
Репетиция. Как это делать быстро, правильно и эффективно	123
3. «ВОЗЬМИТЕ ЧТО-ТО В РУКУ» ТЕХНИКА МАНИПУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ	127
4. ПАУЗА. УЧИМСЯ УВЕРЕННО ДЕРЖАТЬ ПАУЗУ ДЛЯ ЭФФЕКТА ИЛИ ОТДЫХА.....	139
Сколько по времени держать паузу?	147
5. ПРИЗНАНИЕ С ПЕРЕЛОЖЕНИЕМ И ОБЪЯСНЕНИЕМ. КАК ПРОДОЛЖИТЬ ГОВОРИТЬ, ДАЖЕ КОГДА ВСЕ ПОШЛО НЕ ПО ПЛАНУ?	161
Диалогизация. Как удерживать внимание, добиваться понимания и утеплять атмосферу вопросами.....	167
КРЮЧКИ ВНИМАНИЯ И РАСШИРЕННАЯ СТРУКТУРА. ГОТОВИМСЯ К ВЫСТУПЛЕНИЮ ЗА 15 МИНУТ	171
Расширенная структура. Метод Маркова	173
ПОСЛЕСЛОВИЕ. ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА И ПОЛНЫЙ АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ К ВЫСТУПЛЕНИЮ.....	185