

Оглавление

Знакомство	6
Глава 1. Диагностика	9
Диагностика скорости звучания.....	16
Диагностика громкости звучания	17
Диагностика высотности звучания.....	18
Глава 2. Управление дыханием	23
Основной комплекс. Правила выполнения	31
Классическая дыхательная гимнастика	40
Динамическая дыхательная гимнастика для прокачивания диафрагмальных мышц.....	41
Глава 3. Управление звуком.....	44
Звук и звучание	44
Голосоречевой аппарат. Строение и функции	46
Правила здорового голоса.....	48
Звучащее слово	57
Тренировка силы, высотности и скорости звука.....	58
Глава 4. Артикуляция.....	64
Устройство артикуляционного аппарата	64
Челюсть	66
Язык.....	68
Губы.....	72
Щеки.....	73
Упражнения для выработки хорошей дикции	73
Наиболее распространенные нарушения работы артикуляционного аппарата.....	76

Глава 5. Мелодика и логика речи.....	78
Правила произношения гласных звуков	80
Правила произношения согласных звуков	81
Упражнения, направленные на предупреждение ошибок в области ударения	84
Логика речи.....	90
Логические паузы	92
Чтение знаков препинания.....	95
Законы логики речи	95
Интонационная гибкость	97
Глава 6. Художественное слово, спонтанная речь, импровизация	99
Морковь, яйцо и кофе.....	106
4 типа мужчин и 4 типа женщин.....	107
Глава 7. Модальности восприятия. Развитие речевого слуха ..	112
Кого, как и почему мы слышим.....	112
Развитие аудиального канала восприятия и речевого слуха....	116
Три раза по три признака.....	119
Задания для развития аудиальной составляющей.....	122
Ритм	123
Глава 8. Композиция речи	126
Вступление	127
Основная часть	129
Заключение	131
Действенный анализ	132
Глава 9. Самопрезентация, или «Я-бренд»	135
Сторителлинг	137
Структура презентации	139
Специальные приемы повышения эффективности самопрезентации	144
Правило пяти вопросов	146
7 этапов работы с текстом	147
5 ошибок, которые можно исправить.....	149

Глава 10. Техники расслабления и релаксации.	
Работа с мышечными блоками и зажимами	152
Приемы работы со страхом перед аудиторией	155
Цели и желания	158
Профилактика усталости и стрессов	165
Упражнения на расслабление мышц	165
Глава 11. Публичные выступления. Управление аудиторией.	
Ораторское мастерство	167
Если люди собираются в группы.....	169
Качества, необходимые успешному оратору	172
Компетенции оратора.....	174
Принципы работы с аудиторией.....	175
Базовая концепция работы с аудиторией.....	182
Заключение	188