

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

РАДИСЛАВ ГАНДАПАС

КАМАСУТРА



ДЛЯ ОРАТОРА

10 ГЛАВ О ТОМ,
КАК ПОЛУЧАТЬ И ДОСТАВЛЯТЬ
МАКСИМАЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ,
ВЫСТУПАЯ ПУБЛИЧНО



MYBOOK

Краткое содержание

Светлана Хатемкина

**Краткое содержание
«Камасутра для оратора. 10
глав о том, как получать и
доставлять максимальное
удовольствие, выступая публично»**

«MyBook»

Хатемкина С.

Краткое содержание «Камасутра для оратора. 10 глав о том, как получать и доставлять максимальное удовольствие, выступая публично» / С. Хатемкина — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Камасутра для оратора. 10 глав о том, как получать и доставлять максимальное удовольствие, выступая публично». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Для многих страх выступлений перед публикой сравним лишь с ужасом смерти. Мы опасаемся внимания, переживаем, что покажемся глупыми или неубедительными. Нам кажется, что мы не обладаем достаточным уровнем знаний, чтобы убедить присутствующих в своей искренности. Автор популярных бизнес-тренингов и один из известнейших в нашей стране специалистов по развитию личностной эффективности Радислав Гандапас уверен: блестящим оратором может стать каждый. Для этого нужно лишь научиться справляться со своим волнением и находить общий язык с аудиторией. В книге «Камасутра для оратора» он делится своим видением управления аудиторией и предлагает действенные методы построения беседы со зрителями. Произведение станет прекрасным пособием для всех, кто мечтал овладеть ораторским мастерством и научиться доносить свою точку зрения до широкого круга людей. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Камасутра для оратора. 10 глав о том, как получать и доставлять максимальное удовольствие, выступая публично»

© Хатемкина С.

© MyBook

Содержание

Предисловие	6
Природа волнения и как обратить его в свою пользу	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Камасутра для оратора

Предисловие

Страх перед публичными выступлениями есть у многих. А ярко и уверенно произнести речь с трибуны, всецело завладев вниманием слушателей, способны лишь единицы. Но ораторскому искусству можно научиться.

Книга Радислава Гандапаса с провокационным названием «Камасутра для оратора. Десять глав о том, как получать и доставлять максимальное удовольствие, выступая публично» поможет взглянуть на взаимодействие с аудиторией с необычного ракурса. Во-первых, автор убежден, что оратор должен испытывать радость во время выступления. Для этого необходимо вдохновение и правильный настрой. Во-вторых, Гандапас проводит параллель между публичным выступлением и интимной связью, в которой оратор словно берет на себя роль умелого любовника. И эта аналогия подтверждается множеством приведенных в книге примеров.

Издание будет полезно в первую очередь тем, чья профессия так или иначе связана с публичными выступлениями, а также всем преподавателям, студентам и просто творческим людям.

Природа волнения и как обратить его в свою пользу

Перед выходом на сцену переживают все, и это абсолютно нормально. Автор убежден, что для успешного выступления оратору необходимо испытывать умеренное волнение. У этой эмоции есть три канала распространения: телесные ощущения, фантазии, прошлый опыт. Бороться стоит только с очень сильным волнением, когда вы чувствуете, что выброс адреналина в кровь слишком интенсивен.

Природа человека такова, что он боится выступлений перед широкой аудиторией больше всего на свете. Сильнее может быть разве что страх смерти. Гандапас не рекомендует использовать успокоительные средства. Они замедляют реакции и темп речи, ухудшают работу мозга, и вы сильно рискуете качеством своего выступления. Помните: всего, чего вы добиваетесь с помощью препаратов и стимуляторов, можно добиться и без них.

Автор предлагает регулярно выполнять упражнения, позволяющие снять тревожность:

1. Несколько раз интенсивно подвигайте взад-вперед нижней челюстью. Это способствует передаче сигнала от корешков блуждающего нерва в центральную нервную систему и вызывает выброс норадреналина, в результате вы почувствуете себя более уравновешенным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.