

ТАТЬЯНА ДЖУММА

ГОВОРИТЬ КРАСИВО И УБЕДИТЕЛЬНО

Как общаться
и выступать легко и эффективно.
Практическое руководство
по коммуникациям



Издательство АСТ
Москва

УДК 808.51

ББК 80.7

Д42

Джумма, Татьяна.

Д42 Говорить красиво и убедительно. Как общаться и выступать легко и эффективно / Татьяна Джумма. — Москва: Издательство АСТ, 2021. — 224 с. — (Звезда Рунета).

ISBN 978-5-17-139413-4

Психология, техника, практика — вот три кита, на которых держится умение говорить и быть услышанным. Играющий тренер, спикер и автор коммуникативной игры «Говорун» Татьяна Джумма научит вас говорить красиво и убедительно.

Наша жизнь немыслима без коммуникаций. Общение дает людям возможность полноценно развиваться, устанавливать контакты, расширять кругозор, делиться знаниями и опытом, чувствовать тепло и поддержку. Но почему же многим этот естественный процесс дается с трудом?

Можно ли преодолеть психологический барьер, научиться общаться и найти единомышленников?

Как избавиться от ненужных тревог и смело обратиться к публике?

В чем секрет полноценного взаимодействия?

Вы узнаете об этом, когда прочтаете книгу. Книга «Говорить красиво и убедительно» будет полезна новичкам, более продвинутых заинтересует упражнениями, а для гуру общения станет новым шагом на пути к эффективной коммуникации. Вместе вы прокачаете внутреннее состояние, научитесь актуальным техникам и начнете применять их на практике.

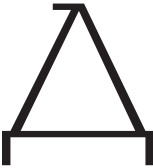
УДК 808.51

ББК 80.7

ISBN 978-5-17-139413-4

© Татьяна Джумма, текст, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021



ружья, в ваших руках уникальная книга! На этих страницах собран десятилетний опыт изучения процесса общения, выступлений перед аудиторией и работы с учениками.

Наша жизнь немыслима без коммуникаций. Общение дает людям возможность полноценно развиваться, устанавливать контакты, расширять кругозор, делиться знаниями и опытом, чувствовать тепло и поддержку.

Но почему же многим этот естественный процесс дается с трудом? Можно ли преодолеть психологический барьер, научиться общаться и найти единомышленников? Как избавиться от ненужных тревог и смело обратиться к публике? В чем секрет полноценного взаимодействия? Вы узнаете об этом, когда прочтаете книгу.

Книга будет полезна всем, кто устанавливает новые контакты, готовится к переговорам и публичным выступлениям. Ее страницы наполнены упражнениями и практическими заданиями. Если вы выполните их, станете уверенным и профессиональным спикером, поймете, что нужно говорить и как говорить.

Вы выбрали верный путь. Желаю удачи!

Давайте познакомимся!

Меня зовут Татьяна Джумма, я молодая, активная и успешная. Родилась в городе Октябрьском, детство прошло в поселке Кандры.

Я всегда была общительной, но в три года начала заикаться. Моя мудрая мама лечила меня техникой «Мой зайчик». Вслед за ней я старательно повторяла фразы: «Я говорю хорошо! Я говорю красиво!» — и вскоре проблемы с речью исчезли.

В детском саду я терпеть не могла спать, и за это меня ругали воспитатели. Зато после тихого часа они собирали вокруг меня детей, и я с удовольствием

Давайте познакомимся!

читала им сказки. Мне, четырехлетней малышке, это очень нравилось!

Училась я в физико-химическом классе. Мне, стопроцентному гуманитария, категорически не нравились бесконечные уроки по физике и математике. Отдушиной были два часа литературы. В школе, где занималось не более тысячи учеников, я вместе с одноклассниками придумывала увлекательные программы, в которых сама была ведущей.

На собственном примере я испытала страх публичного выступления и провала.

Однажды меня попросили выступить в качестве ведущей на празднике во Дворце культуры. Этот первый большой выход мог стать шикарным опытом — но я с треском провалилась... До сих пор не понимаю, как же меня угораздило сказать вместо слова «участники» — «уЧайники»?! Волнение в таких случаях — опасный враг! Что же я чувствовала? Стыд, позор и разочарование! Решила сгоряча: «Никогда больше не выйду на сцену!»

Но в шестнадцать лет я преодолела страх, четыре месяца основательно готовилась к новому выступлению — и полу-

чила от него кайф! Теперь-то я знаю, что поступила правильно: почему я должна отказываться от того, что мне нравится, из-за одной нелепой ошибки? Переступив через опасения и нерешительность, я ступила на осознанный путь изучения коммуникации.

Став студенткой, на первом курсе я решила во что бы то ни стало работать на радио. Я написала всем руководителям, но мне никто не ответил. Отозвался только один человек, и я поняла — вот он, мой шанс! Коммуникация помогает осуществлять мечты, добиваться целей. А дальше — учеба за рубежом, яркие проекты, выступления, дискуссионные клубы...

Наше общество, как паутиной, опутано стереотипами. Неудивительно, что многие пытались «клевать мне мозг»: «Да чем ты занимаешься? Что это за профессия — тренер по коммуникациям? Нет, это ненастоящее дело! Тебе нужна стабильная и надежная работа». Если бы я поддалась этим «мудрым» советам, ничего бы не добилась. Но я знаю — надо идти до конца.

И понеслось! Выступление на международном тренинге в Берлине. Работа со

спикерами перед международной конференцией TED-X. Ежегодные победы на защитах проектов и чемпионатах по дебатам. Работа с крупнейшими компаниями: «Сбербанк», «Аэрофлот». Авторские тренинги по коммуникациям «Говорить красиво и убедительно», «Мастер влияния». Сегодня у меня более семи тысяч успешных практик и учеников!

Практика и применение техник — ключ к успеху в коммуникациях!

Я четко решила: моя цель — быть тренером по коммуникациям. Я должна показывать на своем опыте и на примерах своих учеников, что можно выступать и общаться, получая не только удовольствие, но и заметный эффект, внушительные результаты. Каждый человек в любом возрасте, даже если у него имеются дефекты речи и не падают с неба ошеломительные возможности, может научиться грамотно формулировать мысли и легко общаться. Благодаря серьезным усилиям и колоссальному желанию я научилась хорошо говорить и теперь хочу обучить этому вас.

Коммуникация — глубокая психологическая материя. Общение — лучший

способ познать себя, создать идеальное окружение и построить свою жизнь! Вы тоже научитесь взаимодействовать с людьми, грамотно формулировать мысли и полюбите ораторское искусство. Я уверена, что каждый может стать говоруном! Полетели!

Инструкция:
как работать с книгой

Эффективная коммуникация — это психология, практика, техники. После каждой главы размещены упражнения, которые обязательно нужно выполнять. Сначала изучите теорию, потом закрепите



татьяна джумма
говорить красиво и убедительно

те ее практикой. Помните, что успех зависит от вашей настойчивости и количества повторений.

Я рекомендую читать книгу последовательно, глава за главой, чтобы знания выстроились в стройную систему.

Не откладывайте упражнения на потом, выполняйте их сразу.

Чтобы понять, как создается эффективная система речи, нужно прочитать всю книгу от начала и до конца.

Если вы стремитесь стать результативным спикером и добиваться своих целей, помните, что эффективная коммуникация строится на трех фундаментальных компонентах: психология, техника, практика.

Давайте разбираться по порядку.

Психология — отражение внутреннего состояния. Правильный эмоциональный настрой — основа уверенности в себе, необходимость для построения коммуникаций.

Как часто внутри нас бушуют ураганы, и мы не можем их контролировать, чтобы включить нужные эмоции! Иногда в общении и выступлениях нам мешают

комплексы, прошлые неудачи, низкая самооценка, требование от себя стопроцентного результата — «синдром отличницы».

Для того чтобы избавиться от негативного багажа, нужно как следует разобраться, выяснить, чего вы боитесь, почему стесняетесь. Работайте над страхами и неуверенностью в себе, чтобы они не проявлялись во время коммуникации и не стали барьером к общению. Если вы не сможете справиться с комплексами, они будут всегда ставить палки в колеса.

Возможно, вам уже надоело отвечать на вопрос, почему вы никогда не берете слово, привычной фразой: «Я боюсь публичных выступлений». Хватит бояться! Не зря целая глава этой книги посвящена упражнениям для развития уверенности в себе.

Техники — это постоянные действия, упражнения, которые помогут сделать речь выразительной, избавят от слов-паразитов, научат грамотно формулировать мысли и легко отстаивать свою точку зрения. Чтобы хорошо говорить, нужно

заниматься. Волшебная палочка здесь не помощник.

Практика — главная сторона в вопросе успешных коммуникаций. Если не будет практики, все остальное не имеет смысла. Представьте: вы на зубок выучили все техники, обрели уверенность в себе — и на этом остановились. Ваши знания превратятся в бесполезный груз! Это то же самое, что узнать правила вождения, но никогда не садиться за руль.

Книга будет полезна новичкам для понимания системы построения речи, более продвинутых заинтересует полезными упражнениями, а для гуру общения станет новым шагом на пути к эффективной коммуникации.

Если вы прокачаете внутреннее состояние, научитесь актуальным техникам и начнете применять их на практике, быстро добьетесь отличных результатов! Полетели!

Аудит вашей речи

Перед тем как перейти к основным главам, выполните предварительное упражнение — заполните представленную ниже таблицу, честно поставьте баллы в графе «Оценка». Вернитесь к этой таблице после того, как прочтете книгу и выполните упражнения. Ежедневно оценивайте свою речь по указанным параметрам, ведите «Дневник роста» — и вы убедитесь, что достигаете видимых результатов.

Итак, примерьте на себя параметры эффективного спикера и оцените их по десятибалльной шкале.

Параметры	Описание	Оценка (от 1 до 10)	Напишите, что хотите изменить
Дикция	Четкое произнесение звуков и слов в соответствии с фонетическими нормами языка		
Уверенность	Уровень уверенности в себе во время коммуникации, позитивная оценка собственных навыков		
Формулирование мыслей	Грамотность и четкость формулирования мыслей		
Интонация	Эффективное использование возможностей голоса и эмоций		
Дыхание	Ровное дыхание во время речи без резких вдохов и выдохов коммуникации, позитивная оценка собственных навыков		
Ответы на вопросы	Развернутые и обоснованные ответы на вопросы по теме, в которой вы разбираетесь		