АКАДЕМИЯ КВАДРАТ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА

Квадрат

ВОРКБУК

КАК ГОВОРИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ТЕБЯ СЛУШАЛИ С ИНТЕРЕСОМ?

Приёмы, которые помогут удержать внимание, говорить уверенно и вызывать интерес с первых слов



ПОЧЕМУ ОДНИМ ЛЮДЯМ ВНИМАЮТ, А ДРУГИХ НЕ СЛУШАЮТ?

Ты когда-нибудь говорил что-то важное, но чувствовал, что люди теряют внимание?

- Они смотрят в телефон.
- Перебивают тебя.
- Или просто мысленно отключаются.

💡 **Факт:** Человек решает, будет ли он тебя слушать, **за первые 10 секунд.**

🔥 **Как сделать речь захватывающей? Разбираем 4 шага.**

ШАГ 1: НАЧНИ С ЦЕПЛЯЮЩЕГО ВСТУПЛЕНИЯ

Люди в первые секунды решают, интересно им или нет.

Упражнение «Зацепка»

1. Возьми любую тему, о которой ты говоришь.
2. Придумай **три варианта вступления:**
   - Начни с вопроса («Ты знал, что 90% людей боятся выступлений больше, чем смерти?»).
   - Начни с интриги («Сейчас я расскажу тебе то, что может изменить твоё представление о голосе»).
   - Начни с личной истории («Когда я впервые выступал перед публикой, у меня пересохло во рту…»).
3. Запиши их на диктофон и выбери самый сильный вариант.

💡 **Лайфхак: Люди любят загадки. Начни с вопроса или интриги, и они дослушают тебя до конца.**

ШАГ 2: ДОБАВЬ ЭНЕРГИЮ В ГОЛОС

Если голос звучит **ровно и безэмоционально**, слушатели перестают воспринимать информацию.

Упражнение «Динамика голоса»

1. Запиши фразу **«Это действительно важно»** тремя разными способами:
    - **Монотонно.**
    - **С разными интонациями и акцентами.**
    - **Как если бы ты убеждал человека поверить в это.**
2. Переслушай — какой вариант звучит **интереснее**?

💡 **Лайфхак: Чем эмоциональнее ты говоришь, тем легче тебя слушать.**

ШАГ 3: ДОБАВЬ ИСТОРИИ — ЛЮДИ ЛЮБЯТ РАССКАЗЫ

Сухие факты утомляют. А истории **вовлекают и создают эмоции.**

Упражнение «История вместо факта»

1. Возьми скучный факт (например, **«Правильное дыхание улучшает голос»**).
2. Придумай короткую историю, которая иллюстрирует этот факт.
    - **«Когда ко мне пришёл ученик с зажатым голосом, мы начали с дыхания. Через месяц его голос стал мощным и глубоким.»**
3. Попробуй подать информацию через историю.

💡 **Лайфхак: Чем эмоциональнее ты говоришь, тем легче тебя слушать.**

ШАГ 4: ИСПОЛЬЗУЙ ПАУЗЫ — ДАВАЙ ВРЕМЯ НА ПЕРЕВАРИВАНИЕ

Если ты говоришь без пауз, мозг не успевает обрабатывать информацию.

Упражнение «Осмысленная пауза»

1. Выбери фразу: **«Этот навык изменит твоё общение».**
2. Скажи её **без паузы.**
3. Теперь скажи её так:
    - **«Этот навык… (пауза 1 секунда)… изменит твоё общение.»**
4. Почувствуй, как пауза делает фразу **весомее.**

💡**Лайфхак: Перед важной мыслью — делай паузу. Это создаёт эффект значимости.**

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

- Начинай с **зацепки** — вопроса, интриги или истории.
- Добавляй **эмоции и энергетику** в голос.
- Рассказывай **истории вместо сухих фактов.**
- Используй **паузы**, чтобы усилить эффект.

📌 **Домашнее задание:**

1. Запиши **минутную речь** и послушай — насколько она интересная?
2. Попробуй использовать **историю вместо факта.**
3. В следующем разговоре **осознанно добавь паузы и интонацию.**

Поздравляю! Ты только что разобрал ещё один важный шаг на пути к сильному голосу и уверенной речи.

📌 **Помни:**

Голос — это не просто звук. Это твоя **уверенность, влияние и возможность быть услышанным.**

Начни тренировать свой голос — и однажды ты удивишься, как сильно изменилось твоё общение. 💪🔥