

Как лучше снять стресс, чтобы он остался незаметным для окружающих



Публичные
выступления



Межличностная
коммуникация



Ораторское
мастерство

Тренер

Валерия Крянева

30 лет веду тренинги по сценической речи и голосу по международному методу «Freeing the natural voice»



Тренер-консультант
в области ораторского мастерства



Педагог
по сценической речи и дубляжу Актерской и киношколы «Shtefan_school»



Автор книги
«Харизма голоса и речи»



Психоаналитик



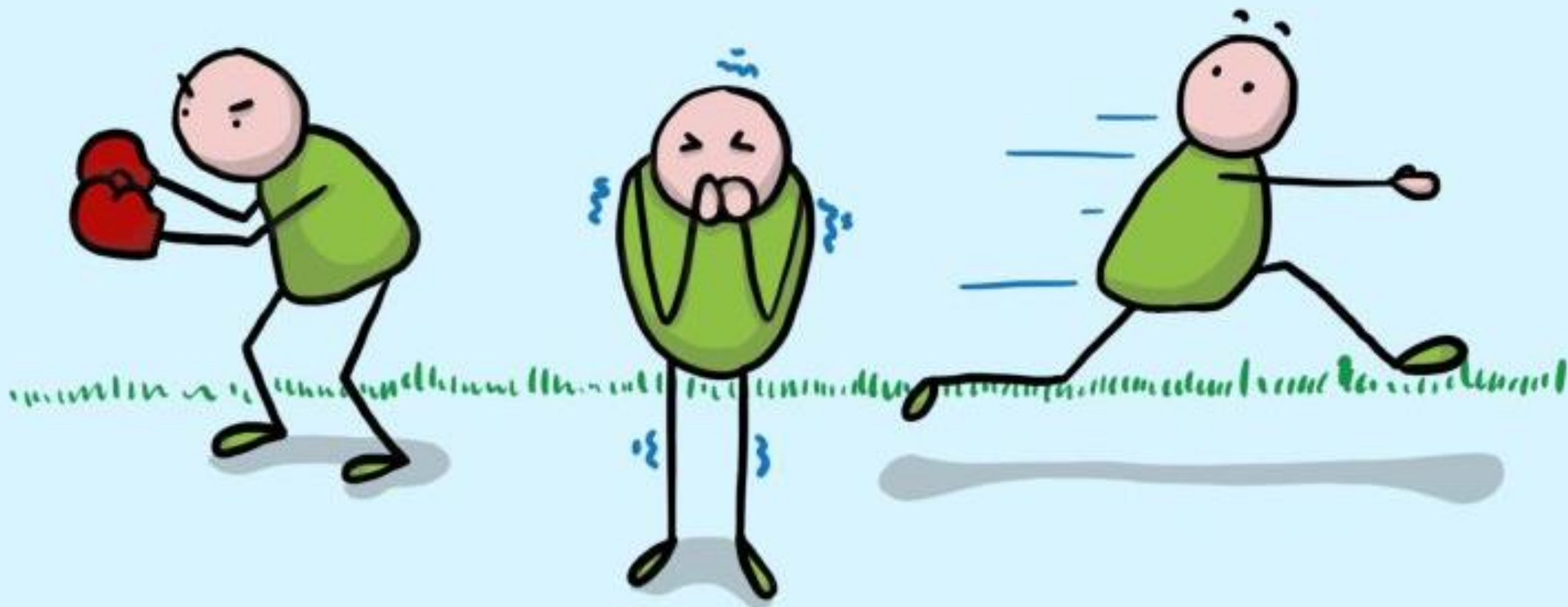


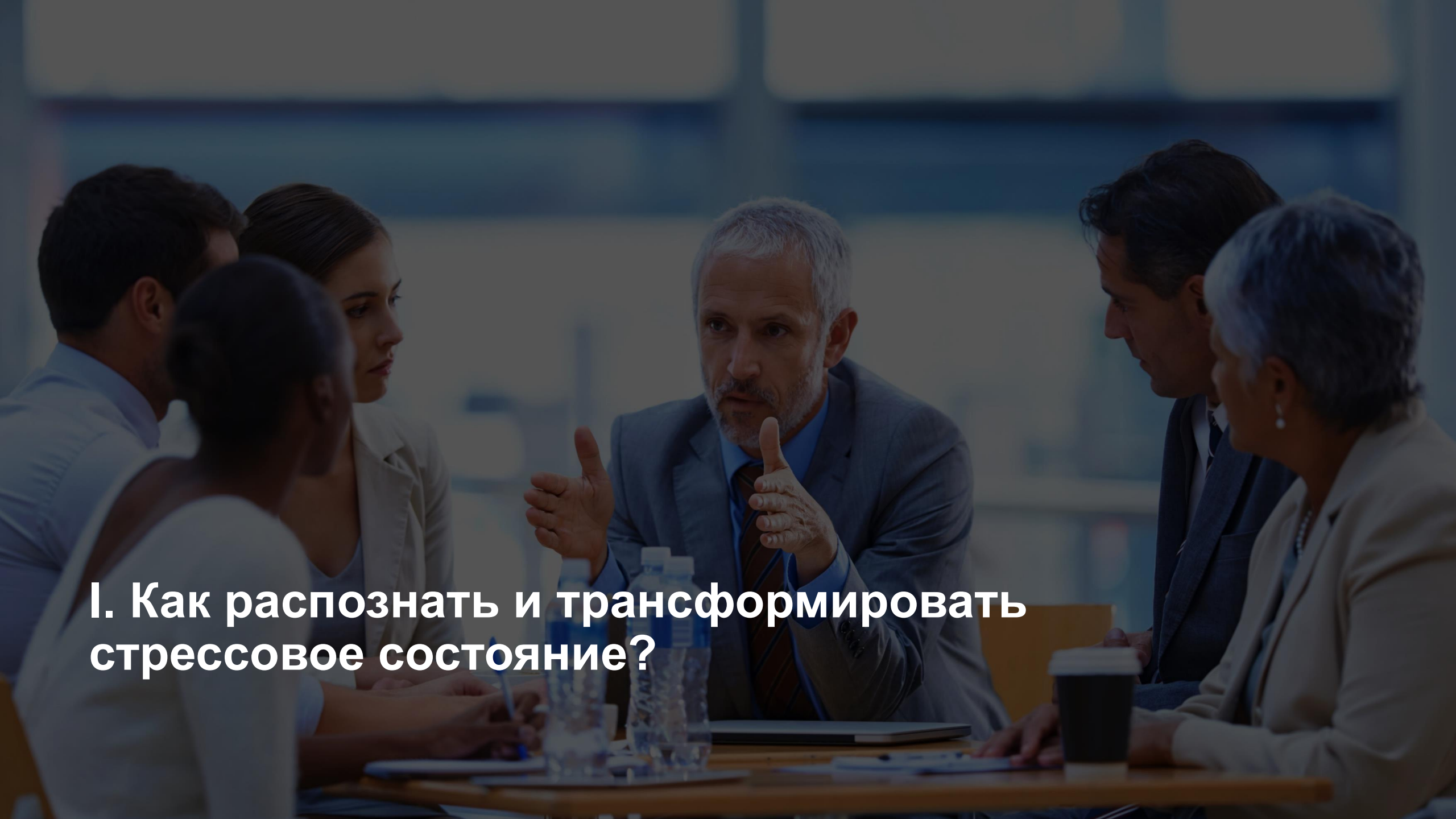
Стресс

анг. stress «нагрузка, напряжение»

Впервые термин **«стресс»** в физиологию и психологию ввёл **Уолтер Кэннон** в своих классических работах по универсальной реакции fight-or-flight response.

Бороться, замереть или бежать



A group of five business professionals are seated around a wooden conference table in a modern office setting. In the center, a man with grey hair and a beard, wearing a light blue suit, is speaking and gesturing with his hands. To his left, a woman with dark hair is looking towards him. To his right, a man with dark hair and a woman with grey hair are also looking towards him. The background is a blurred office environment with large windows. The overall lighting is soft and professional.

**I. Как распознать и трансформировать
стрессовое состояние?**

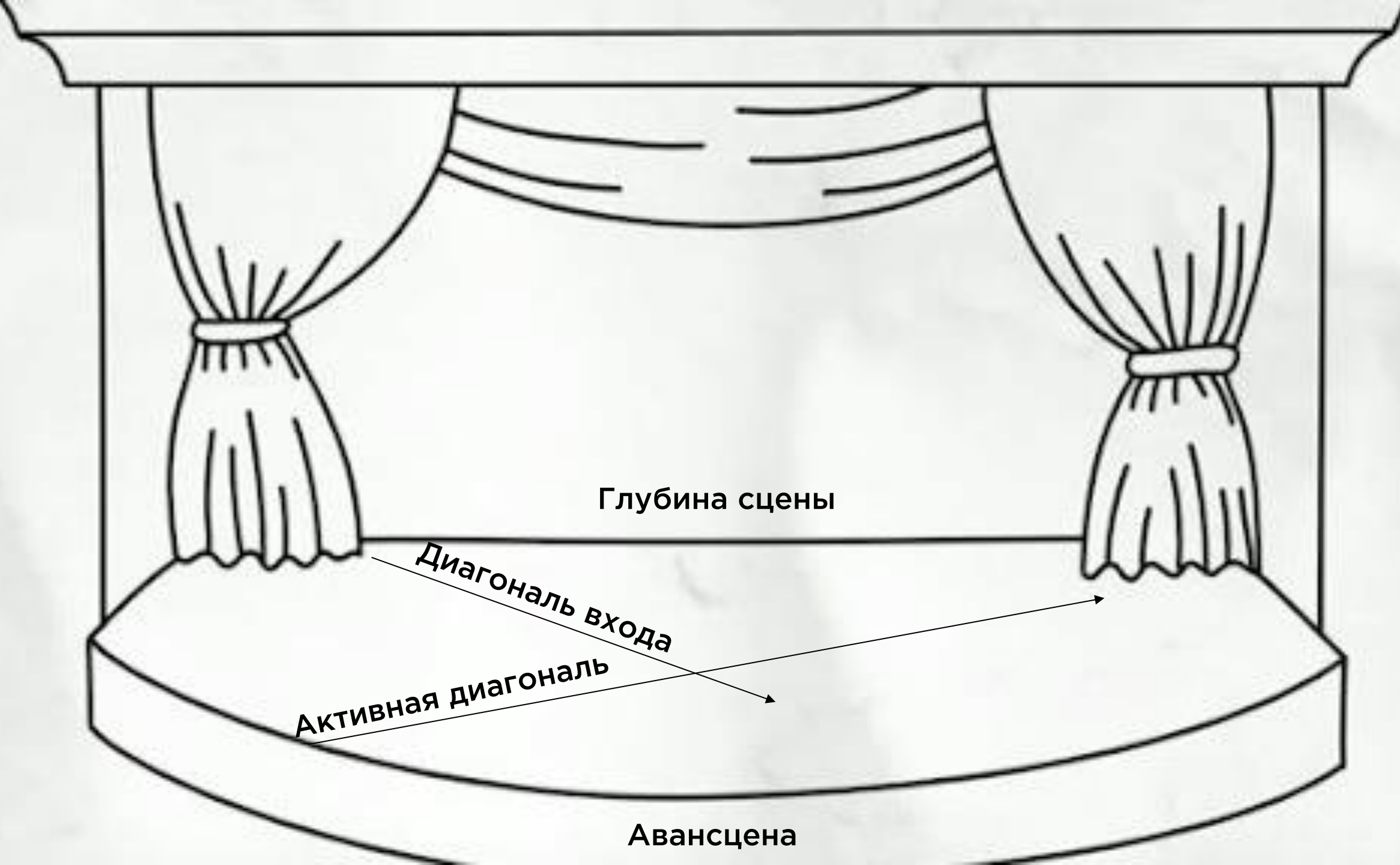


@tanja.reuss

Техника «Внутреннее кино»

1. Переместите фокус своего внимания на внутреннее видение – представьте как вы идете по сцене, как вы встали, обращаетесь к аудитории и т.д.
2. Предварительно проделайте упражнение
 - Что вы чувствуете?
 - Что вы ощущаете?



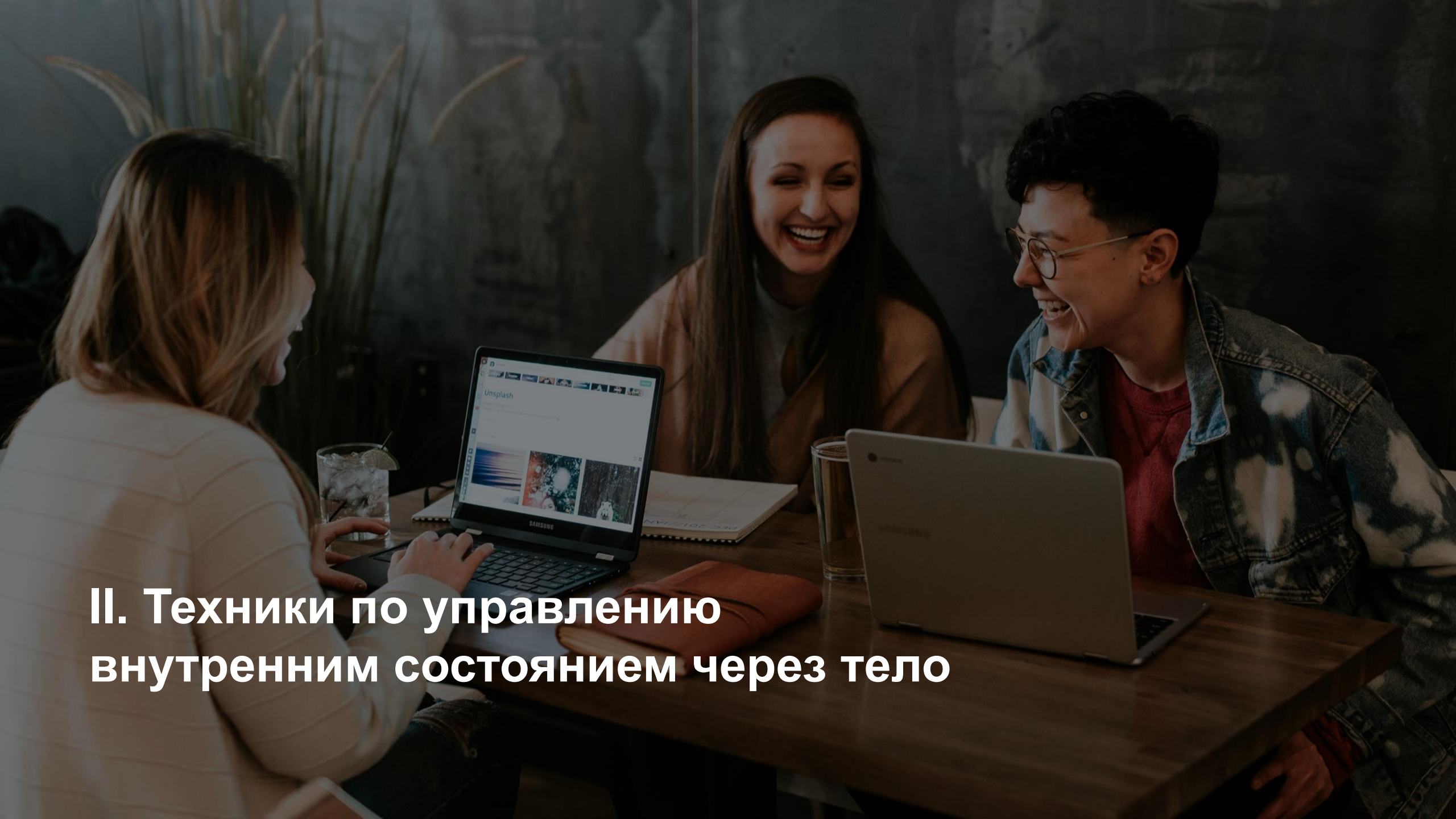


Глубина сцены

Диагональ входа

Активная диагональ

Авансцена

A photograph of three people sitting around a wooden table in a dimly lit setting. On the left, a woman with blonde hair is seen from the back, wearing a light-colored sweater. In the center, a woman with long dark hair is smiling broadly. On the right, a man with glasses and a denim jacket is also smiling. They are gathered around two laptops. The laptop on the left is open to a website with the word 'Unsplash' visible on the screen. There are glasses of water on the table. The overall mood is collaborative and positive.

II. Техники по управлению внутренним состоянием через тело

Не устойчивость
положение тела –

неустойчивость
ПСИХИКИ



Управление стрессом

Регулярная проработка «трудных» переживаний, позволяет выработать «привычку» самопроизвольно управлять стрессом, практически без участия сознания, освободиться от негативных эмоций.

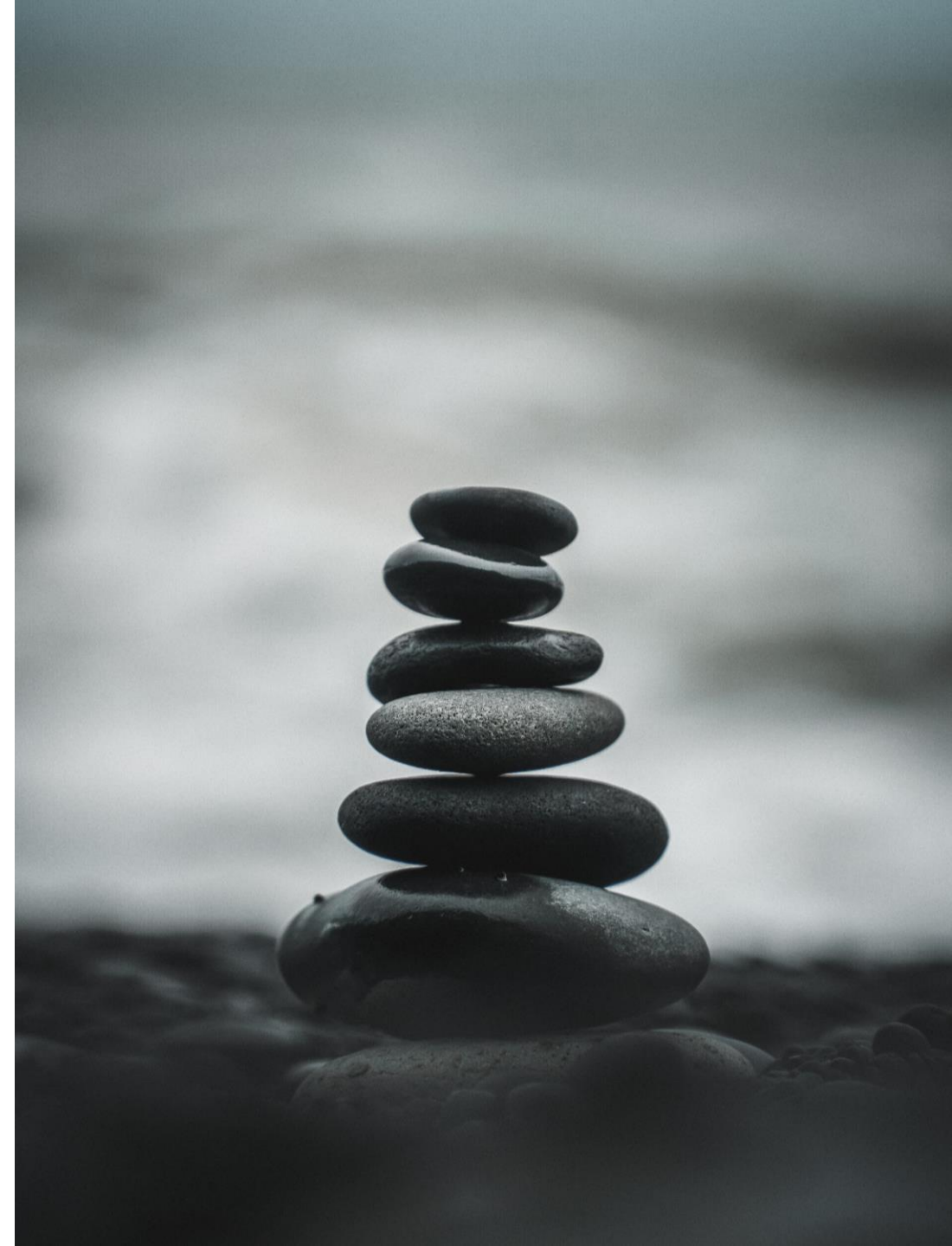
Если произошел травмирующий для вас ситуация, который «вывел вас» из себя - не торопитесь сразу реагировать - **в течение 10-15 мин проделайте следующее упражнение.**

- Мысленно представьте, что Вы включили внутри себя «фонарик», который высвечивает напряженные мышцы тела.
- Этим «фонариком» осветите свое тело изнутри, от головы до пальцев стоп и найдите напряженные мышцы («мышечные зажимы»)
- Сконцентрируйте свое внимание на этих «мышечных зажимах» и просто наблюдайте, что происходит.
- Если Вы чувствуете, что напряжение мышц слабеет, «мышечные зажимы» «тают», появляется облегчение, «свежеет голова» и т.д., тогда можете легко использовать этот прием по несколько раз в день для устранения остаточных пост стрессовых реакций и профилактики утомления.

Управление стрессом

Метод простой и давно известный, его активно применял еще сам **академик Амосов** (благополучно доживший до очень преклонного возраста).

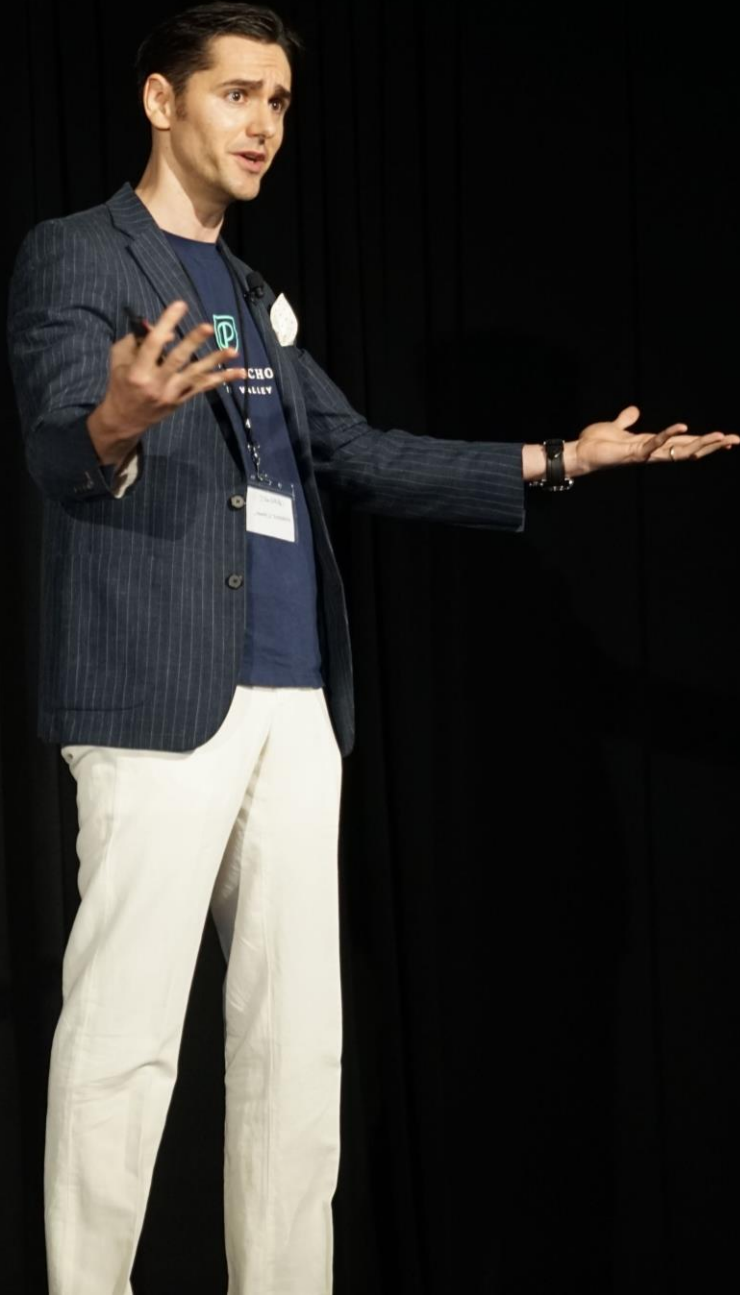
Так же прием «фонарик» замечательно работает вечером, перед сном, когда Вы хотите быстро заснуть. А если к нему подключить и дыхательные техники (не важно какие йоговские, шаманские или восточные), то эффективность повышается многократно! Тело - мудрее нас. Просто иногда оно «не знает», что же нужно голове (если голова сама это знает!). Если проделывать эти приемы регулярно, тогда, через какое-то время (у каждого по-разному), организм сам, практически самопроизвольно, станет устранять избытки напряжения





Жестикуляция и ее минусы

- Убирают руки в карманы или за спину – признак скрытой агрессии.
- «Мусорные жесты» - теребят в руках предметы вызваны волнением.
- Нервно сжимают и разжимают кулаки – активная агрессия.
- Совершают много лишних движений, трогают волосы, поправляют аксессуары.



Жестикуляция в помощь выступлению

- Раскрытая ладонь с оттопыренным пальцем – дает твердую уверенность
- «Глагольные» жесты
- Психологические жесты
- Открытые

**Зрительный контакт с публикой –
дать аудитории внимание, чтобы
она почувствовала, что говорят
ЛИЧНО ей, даже если это тысячная
аудитория.**

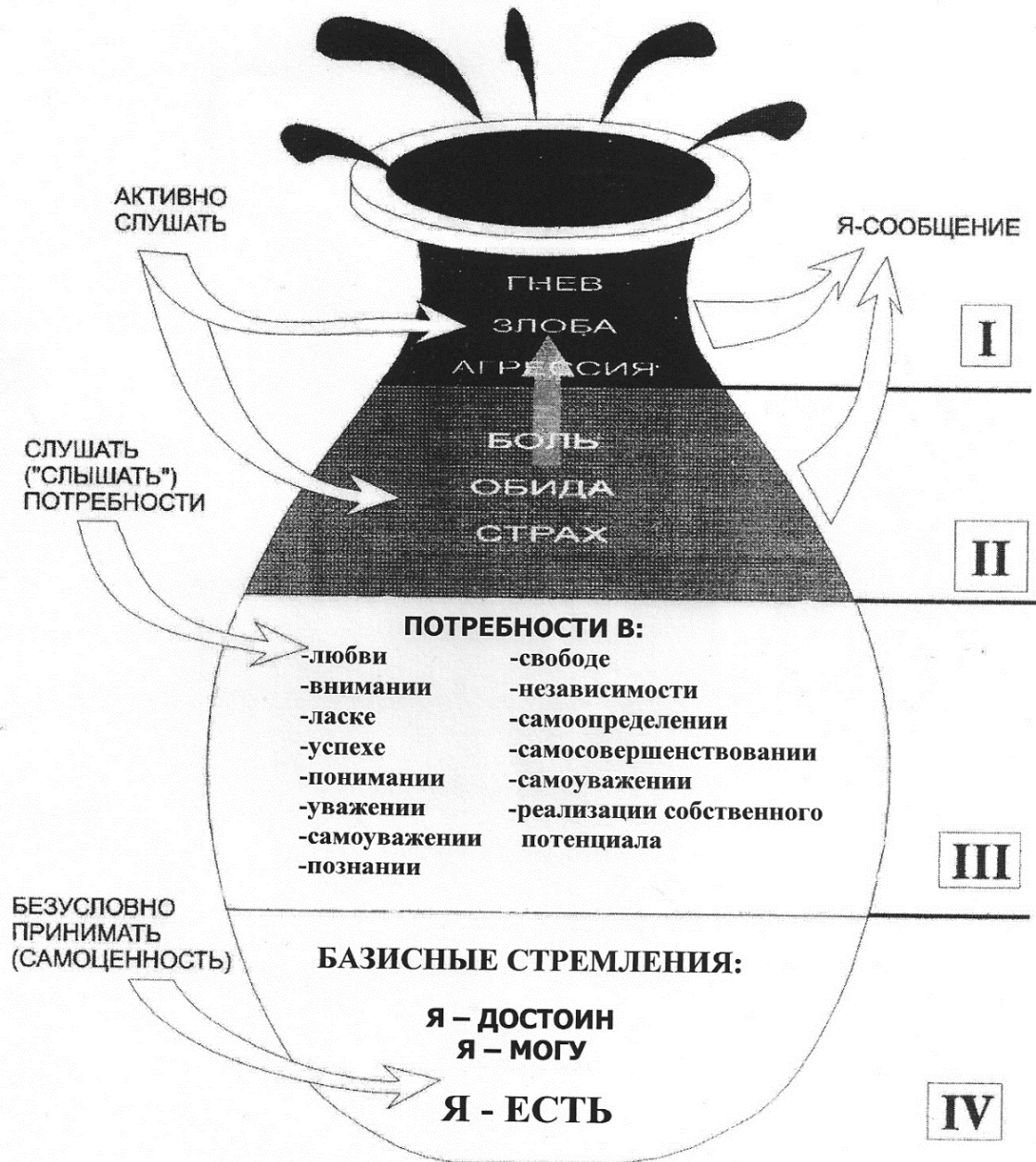


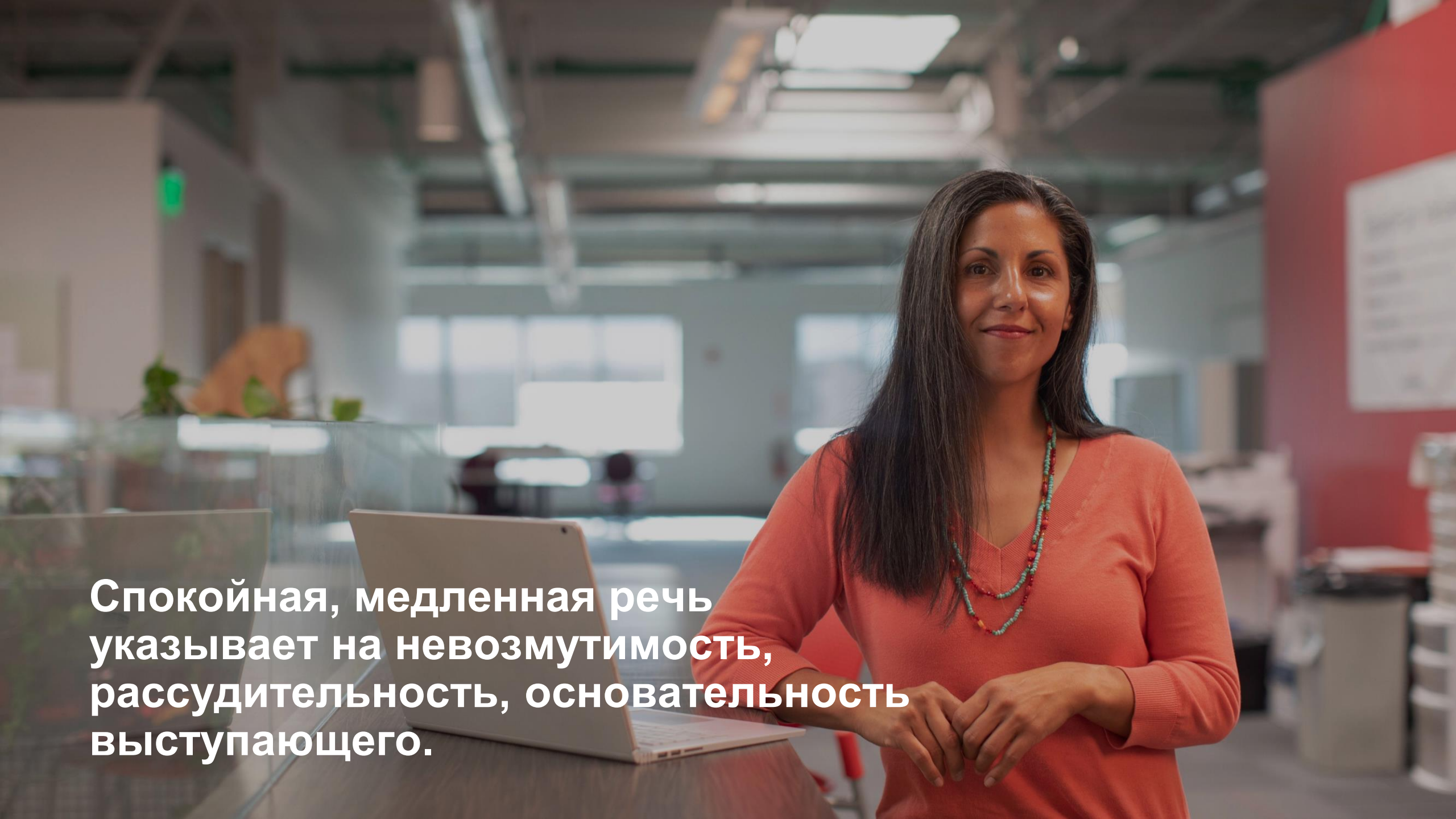


III. Невербальные и вербальные компоненты в саморегуляции

Техники по управлению внутренним
состоянием через дыхание

Диагностика эмоционального состояния



A woman with long dark hair, wearing an orange sweater and a colorful beaded necklace, stands in a modern office. She is positioned behind a desk with a laptop. The background shows office cubicles and a red wall. The text is overlaid on the left side of the image.

**Спокойная, медленная речь
указывает на невозмутимость,
рассудительность, основательность
выступающего.**

Гомеовокс: схема приёма

Профилактика Голосовая нагрузка

по 2 таблетки 5 раз в день

Обострение

по 2 таблетки каждый час

По мере улучшения

по 2 таблетки 5 раз в день



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Четкое, сбалансированное произнесение указывает на внутреннюю дисциплину



Расплывчатое произношение, свойственно уступчивым, вялым и слабовольным людям

Упражнение: «Реализация цели в коммуникации»

Человек вступает в коммуникацию только в том случае, если у него есть какая-то **цель**, которой он может добиться через собеседника. Чтобы достичь своей цели, мы в процессе общения воздействуем на собеседника каким-то определенным образом:

- просим;
- требуем;
- умоляем;
- берем «на слабо»;
- заманиваем;
- убеждаем;
- увлекаем...

Суть коммуникации: **«способ воздействия на партнера по общению».**

Упражнение «Словарь»

Заведите собственный словарь, куда и вносите найденные действенные глаголы. Наблюдайте за общением других людей. Старайтесь сконцентрироваться на невербальных коммуникативных каналах. Старайтесь подобрать подходящие действенные глаголы, наиболее точно, на ваш взгляд, описывающие способы воздействия продавца на покупателя.

Например фраза: **«Добрый день! У вас будет 5 минут свободного времени?»**

Произнесите с разным воздействующим глаголом:

- просим;
- требуем;
- умоляем;
- берем «на слабо»;
- заманиваем;
- убеждаем;
- увлекаем...

**Запах помогает
успокоить нервную
систему**



**Из какого состояния вы принимаете решение –
определяет дальнейшее действие!**



Получайте новые знания! Пройдите бесплатный курс по «Секретам голоса»

Вы углубите знания:

- ✓ Как управлять голосом
- ✓ Своими лайф-хаками поделятся профессионалы голоса:
 - врач-фониатр
 - психолог
 - бизнес-тренер
 - диктор
 - театральный режиссер
 - фонопед



Гомеостресс



Физиологично и направленно действует на ключевые проявления стресса:

- Уменьшает симптомы стресса днем
- Нормализует засыпание и сон
- Не вызывает сонливости, заторможенности и привыкания

ВАЖНО!

КУРС ЛЕЧЕНИЯ: 14 ДНЕЙ

Правила приема:

Медленно рассасывать

 × 3 раза в день

Показания:

- Тревожные расстройства
- Беспокойство
- Нарушения сна

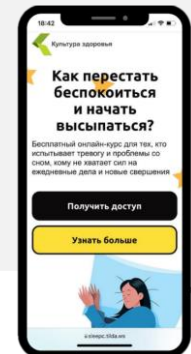
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Как перестать беспокоиться и начать высыпаться? Регистрируйтесь на онлайн-курс от Школы здорового сна



Вы научитесь:

- ✓ Понимать причины разбитого состояния и правильного подхода к процессу сна
- ✓ Узнаете как упорядочить свои мысли перед тем, как лечь спать
- ✓ Бороться с эмоциональным выгоранием
- ✓ Бороться с кошмарами и повышенным уровнем тревожности
- ✓ Узнаете правду о пользе и вреде снотворных средств





@HEALTHITEASY

О здоровье для каждого от
врачей и сертифицированных
специалистов в области
оздоровительных практик.



КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ



@CULTUREOFHEALTH



ОДНОКЛАССНИКИ



ВКОНТАКТЕ

Спасибо за внимание!

www.cultureofhealth.ru
info@cultureofhealth.ru
+7-499-123-45-67