

# Лайфхаки публичных выступлений



О чем не  
забыть при  
подготовке?



**Двинянинов Сергей**  
**Директор, тренер голоса Центра развития**  
**речи «ЗВУЧИ!», консультант по речевым**

**технологиям;**

\* тренинги развития голоса;

\* ЛИНГВОИГРЫ;

\* мастерклассы:

(Лайфхаки публичных выступлений: О чем не забыть при подготовке к выступлению, работа с текстом, работа с микрофоном, страхи публичного выступления и др.)

**Ведущий официальных и протокольных**  
**мероприятий;**

**Автор и ведущий проектов на ТВ и радио,**  
**озвучение рекламы и фильмов.**

<https://www.facebook.com/sdvinyaninov>

[https://vk.com/zvuchi\\_perm](https://vk.com/zvuchi_perm)

**+7 (342) 234-74-24**

Чтобы ДОСТИЧЬ УСПЕХА – ЗВУЧИ!  
Чтобы быть ЗДОРОВЫМ – ЗВУЧИ!!  
Чтобы тебя УСЛЫШАЛИ– ЗВУЧИ!!!

1. **не забыть!** подготовиться/загрузить в  
себя выступление



## 2. не забыть! о том, что выступление для людей



3. **не забыть!** стакан воды



# 4. **не забыть!** синхронизироваться со всеми службами



## 5. **не забыть!** адаптироваться в пространстве



6. **не забыть!** проверить и отстроить микрофон





7. **не забыть!** выспаться



## 8. не забыть! хорошо выглядеть



9. **не забыть!** разогреть голос



10. **не забыть!** о комфорте выступления –  
должно быть удобно



# 11. не забыть! быть вовремя: на подготовку нужно время



12. **не забыть!** наполнить себя энергией и ей  
поделиться



# Лайфхаки публичных выступлений

1. **не забыть** подготовиться/загрузить в себя выступление
2. **не забыть** о том, что выступление для людей
3. **не забыть** стакан воды
4. **не забыть** синхронизироваться со всеми службами
5. **не забыть** адаптироваться в пространстве
6. **не забыть** проверить и отстроить микрофон
7. **не забыть** выспаться
8. **не забыть** хорошо выглядеть
9. **не забыть** разогреть голос
10. **не забыть** о комфорте выступления - должно быть удобно
11. **не забыть** быть вовремя: на подготовку нужно время
12. **не забыть** наполнить себя энергией и ей поделиться

# Центр Развития Речи «ЗВУЧИ!»



<https://www.facebook.com/sdvinyaninov>

[https://vk.com/zvuchi\\_perm](https://vk.com/zvuchi_perm)

+7 (342) 234-74-24

Чтобы ДОСТИЧЬ УСПЕХА – ЗВУЧИ!  
Чтобы быть ЗДОРОВЫМ – ЗВУЧИ!!  
Чтобы тебя УСЛЫШАЛИ – ЗВУЧИ!!!