



Нина Зверева

# Встань и скажи!

Книга-тренажер  
для выступлений

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	7
Урок 1. «Здравствуйте, меня зовут...», или Учимся быть интересными другим людям .....	15
Урок 2. «Знаете ли вы, что...», или Учимся сразу «цеплять» аудиторию .....	41
Урок 3. «Примите лифт!», или Учимся говорить весело .....	55
Урок 4. «Цапля чахла», или Учимся говорить чисто .....	69
Урок 5. «Моя мама — полноводная река», или Учимся использовать метафоры .....	85
Урок 6. «Ну мы же мужики с тобой!», или Учимся «рисовать картинку» .....	103
Урок 7. «Уважаемая ООН!», или Учимся четко формулировать мысль .....	119

Урок 8. «Но вы же говорили, что...», или Учимся задавать провокационные вопросы .....	135
Урок 9. «И снова здравствуйте!», или Учимся структурировать .....	151
Урок 10. Послевкусие, или Учимся подводить итоги .....	169

## ВСТУПЛЕНИЕ

Я давно собиралась написать простую книгу-руководство по публичным выступлениям, где будет совсем немного теории и много упражнений для самостоятельной работы.

Книгу-тренажер.

Чтобы внимательный читатель, который испытывает потребность развить (как сейчас модно говорить, «прокачать») навык публичных выступлений и делового общения, мог взять ее в руки, прочитать короткую и внятную главу, посвященную теории, и сразу же сделать упражнения, то есть применить новые знания на практике. Это важно: чем быстрее начать пользоваться новыми навыками, тем больше шансов, что они не забудутся через пару дней.

Но книга все не писалась. Почему? Хотя бы потому, что люди активно покупают мои учебники

«Я говорю — меня слушают»\*, «Вам слово. Выступление без волнения»\*\*, «Правила делового общения»\*\*\*, «Со мной хотят общаться»\*\*\*\*. В них есть теория и упражнения. Зачем еще одна книга, если предыдущие «работают»? Чем она отличается от них?

Дело в том, что заниматься с книгой-самоучителем в полном одиночестве очень сложно. Хочется получить обратную связь! Ведь речь идет о том, чтобы выступать перед публикой, а не перед самим собой. Мнение тренера и/или публики принципиально важно. Недаром мой главный постулат звучит так: «Главное — не сказать. Главное — запомниться!»

Мало кто готов позвать свою семью или друзей, усадить их на диван и сказать: «А сейчас я произнесу перед вами речь. Пожалуйста, послушайте и скажите мне, что было правильно, а что нет». Обычно люди стесняются, волнуются (причем избыточно волнуются), и сделать такой шаг им бывает сложно.

На тренингах — в группе или индивидуально — обучаться гораздо проще. Однако не всегда есть

---

\* М.: Альпина Паблишер, 2019.

\*\* М.: Альпина Паблишер, 2018.

\*\*\* М.: Альпина Паблишер, 2018.

\*\*\*\* М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

возможность найти время и деньги для участия в живом тренинге.

Так у меня возникла мечта написать книгу-тренажер, имитирующую живой тренинг. С ее помощью даже самый стеснительный читатель сможет обрести уверенность в себе.

Но как должна выглядеть такая необычная книга? Жизнь сама подкинула идею.

Продюсер социальных сетей многорукая и многоликая Алла Кечеджан предложила мне вести интерактивное обучение публичным выступлениям через специальную группу в фейсбуке.

С самого начала я понимала, что эта работа ляжет в основу интерактивного учебника. «Я дам задания, люди будут их выполнять, а я — комментировать. Потом выберу самые интересные моменты нашего обучения и сделаю на живом материале полезную книгу», — решила я, сразу согласившись на предложение Аллы.

Для меня принципиально важным стало слово «полезная». Потому что огорчительно видеть людей, которые прочитали все мои учебники и тем не менее делают элементарные ошибки в выступлениях и в общении.

Я понимаю, что прочитав, «как надо», и сделать самому — совершенно разные стадии навыка. Но я учу людей быть максимально эффективными. То есть за минимальное количество времени добиваться наивысшего результата! И такие же задачи ставлю перед собой. Если книга нацелена на то, чтобы не только дать информацию, но и *научить*, — она должна научить!

В августе 2017 года мы с Аллой открыли группу в фейсбуке. Назвали ее «Гений общения», хотя с самого начала понимали, что за десять уроков необходимо дать элементарные навыки именно публичных выступлений.

В коммуникациях мы ведем диалог: учимся слушать, убеждать, задавать вопросы. А в выступлениях делаем акцент на монолог, на презентацию самого себя, своей команды, своей идеи.

Но иногда это разделение весьма условно. Например, я уверена, что любые переговоры (а переговоры — это коммуникация) надо начинать с короткой самопрезентации. А во время любого выступления вам добавит уверенности интерактивное общение с публикой, то есть использование навыка коммуникатора. Неслучайно заказчики

моих тренингов все чаще просят подготовить микс-программу «Презентация и коммуникация: современные тренды».

Группа была бесплатной. Я предупредила участников (за три первых дня к нам записались более 400 человек), что учитель я строгий и свое время ценю.

Предложила простую систему: учитель (то есть я) дает чуть-чуть теории и задание, в течение трех дней люди выполняют «домашнюю работу» (форма задания была неизменной: записать видео), потом получают мои комментарии. Те, кто выполнит все десять заданий, гарантированно изменят свое речевое поведение — как в общении, так и в презентации.

Конечно, в группу записались в основном женщины. Женщины, как известно, любят учиться!

И — это тоже было ожидаемо — из более чем 400 человек видео присылали то 50, то 25 участников. Очень сложно предъявить себя публике, даже в закрытой группе.

Человек редко нравится сам себе — а тут еще надо снять видео и послать на рецензию учителю! Конечно, страшно.

Однако присланных работ оказалось достаточно, чтобы найти и показать участникам группы их



основные ошибки. Были и бриллианты, которые по-настоящему сверкали и радовали!

Мы работали ровно месяц. А потом я спросила участников группы: готовы ли они к тому, что их монологи будут расшифрованы и выложены в моей новой книге?

Как приятно было получить дружное единогласное «да»!

Как приятно было осознать, что теперь в моих руках реальный материал для обучения сотен, а может, и тысяч человек!

Потому что можно учиться не только на своих, но и на чужих ошибках, если есть подробный разбор полетов.

И еще совершенно очевидно, что эти десять уроков не просто пошли на пользу участникам группы, но привели к фантастическим результатам.

Следить за тем, как они говорили в самом начале, как стали говорить в процессе обучения и с чем пришли к финалу, — невероятно увлекательно!

Но я все же надеюсь, что хотя бы каждый десятый читатель не только будет оценивать вместе со мной успехи и неудачи своих неожиданных собратьев по обучению, но и постарается делать упражнения вместе с ними.

## ВСТУПЛЕНИЕ

К великому сожалению, я не смогу разобрать ваши видео «по косточкам»: подобная работа отнимает немало сил и времени. Но я продолжаю практиковать как тренер, каждый месяц набираю группу на открытых тренингах в Москве. Это означает, что мы можем встретиться вживую, пообщаться и продолжить обучение на следующем уровне.

Все актуальные сведения о тренингах на моем сайте [ninazvereva.ru](http://ninazvereva.ru).

Мой имейл [ninazvereva01@gmail.com](mailto:ninazvereva01@gmail.com).

Пишите, я всегда отвечаю на письма.

И в заключение (забавно звучит — в заключение вступления) я хочу поблагодарить Аллу Кечеджан, героиню этой книги и организатора нашей группы «Гений общения».

Есть еще один человек, который очень постарался для вас, — литературный редактор книги Светлана Иконникова, блестящий блогер и журналист, работать с которой в четыре руки — огромное счастье!

Ну что, приступаем? Вы уже готовы сделать первое задание? Ура, я рада!

У Р О К 1

«ЗДРАВСТВУЙТЕ,  
МЕНЯ ЗОВУТ...»,

или УЧИМСЯ БЫТЬ  
ИНТЕРЕСНЫМИ  
ДРУГИМ ЛЮДЯМ

САМОЕ ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ в нашей группе появилось спонтанно. Добавляя новых участников, Алла Кечеджан попросила будущих спикеров рассказать, почему они решили принять участие в нашем экспериментальном обучении.

— Что именно мешает вам общаться, почему вы пришли в эту группу, что хотите узнать, как вы видите общение? — спросила Алла и сразу же подала пример остальным участникам, выложив собственное видео.

*Алла: Начну с себя. Что мне мешает? Я считаю, что внутренняя речь и внешняя, несмотря на то что я журналист, у меня абсолютно не синхронизированы. Когда я начинаю говорить, мысли опережают слова, и я сама себя перебиваю. Получается, что я хочу сказать десять фраз одновременно, еще и с такой скоростью, к которой человеческие органы речи не приспособлены... Спасибо Нине Зверевой, что сделала такой подарок — согласилась вести этот проект.*

Видео выложили не все. Нужно было преодолеть страх камеры. Перешагнуть через собственное «Я же не кинозвезда, я не смогу сказать идеально!»

Но, к счастью, некоторые рискнули. И показали другим: никто не начинает учиться со стартовой позиции «идеально». А значит, ошибаться — не страшно.

Прочитайте высказывания участников. Отметьте, какие их страхи, сложности, тревоги присущи вам. Расшифровки видео почти дословны. Жаль, что вы не видите лиц и не слышите голосов. Но живая разговорная речь позволит каждому из вас представить наших участников, тем более что более половины из них будут «присутствовать» в каждом упражнении.

Надеюсь, кого-то вы полюбите, ну а я полюбила всех. Иначе невозможно быть учителем.

**ПСИХОТЕРАПЕВТ:** Я живу в Израиле, работаю с русскоязычными пациентами со всего мира. Работаю на границе психиатрии и психологии зависимостей. И очень хочется делиться знаниями. Я вижу, сколько страха присутствует у людей. Мне кажется, это моя миссия — развеивать эти страхи, разъяснять, как работает психотерапия. Накоплен огромный багаж случаев, когда реально можно помочь даже, казалось бы,

в безвыходных ситуациях. Я пробовала делать видео, но мне очень не понравилось, что, как я говорю, утрачиваю энергию. Начинаю за здоровье, кончаю за упокой. Мне не нравится вялая артикуляция, дикция. Есть над чем работать. Пришла в группу осознанно, чтобы наработать технику речи, удерживать заранее подготовленный текст, чтобы это было интересно. Хочу создать свой канал на YouTube, наполнить его интересным материалом. Счастлива, что этот проект состоится, надеюсь, что после этого смогу делиться знаниями гораздо более уверенно.

**Биолог:** С удовольствием приму участие в проекте. Я работаю в науке, и общение играет для меня важную роль. Мне приходится выступать на конференциях, писать научные статьи. И мне кажется, что мой язык высушен, в нем мало художественных оборотов, это обедняет речь. Что мешает мне общаться качественно? Эмоциональность. Когда ты эмоционален, ты не можешь говорить логично, ты прыгаешь с места на место, и речь получается не такая связная, как хотелось бы. Я стараюсь это контролировать, но невозможно постоянно жить в контроле. И кроме этого — природная застенчивость. Агата Кристи писала, что застенчива от природы, и даже будучи известной

писательницей, она не выступала публично, не общалась с журналистами. Здесь, наверное, влияет больше психологический фактор, чем какие-то другие. Мой внутренний мир огромный, хочется его вывести наружу, но есть психологические препятствия. Я долго работаю в науке, мне проще стало общаться, но искусным оратором я не стала. Мне хочется нормальную, грамотную речь и хочется поделиться знаниями научного и духовного характера.

**Журналист:** Привет всем! У меня осипший голос. Я болею, но обычно выгляжу лучше. Мне хочется научиться говорить так же хорошо, как я пишу. Когда я пишу, просто фиксирую пальцы над клавиатурой, и они сами начинают делать свое дело. Хочется зафиксировать язык во рту так, чтобы он сам сказал, что считает нужным, это было бы здорово, но пока я так не умею. Пока... тьфу! Я все время забываю слова. Мне приходится рассказать текст про себя, запомнить его, а потом повторить вслух. Вот, собственно, как и сейчас.

**Девушка в капюшоне:** Хочу присоединиться к группе, потому что, во-первых, это уникальная возможность получить рекомендации Нины Витальевны Зверевой.

## «ЗДРАВСТВУЙТЕ, МЕНЯ ЗОВУТ...»

Во-вторых, у меня есть проблемы в коммуникации, я боюсь публичных выступлений. Когда я говорю даже перед небольшой аудиторией, мне сложно завладеть вниманием слушателей, в какой-то момент понимаю, что люди не слушают, им неинтересно. Я хочу побороть свои комплексы, чему-то научиться, получить рекомендации, как правильно работать над собой. Мне страшно, но я присоединяюсь к вам.

**Бизнес-леди:** Меня зовут Александра, и я не умею разговаривать, точнее не умею разговаривать так, чтобы моя речь звучала убедительно, захватывающе, четко, внятно. Когда-то я вполне владела навыками общения, для меня не было проблемой выступить на деловых переговорах или с тостом на дружеской вечеринке. Но в какой-то момент я этот навык утратила и даже не знаю, почему это произошло. Сейчас я вступаю в новый бизнес-проект, очень важный для меня. Я уверена, что хорошо структурированная, убедительно звучащая речь, умение поддержать беседу с любым человеком очень поможет мне в продвижении проекта. Именно поэтому я, преодолев свое стеснение и страх, записываю это видео.



**Бухгалтер-художник:** Мне 32 года, я живу в Нижнем Новгороде. Основная моя деятельность — это бухгалтерский учет, управленческий учет, финансы, анализ, аудит. У меня есть несколько клиентов, поэтому я могу отнести себя к категории фрилансеров, а не наемных сотрудников. И вторая моя деятельность — уже пять лет я занимаюсь живописью, рисую и иногда веду занятия. И та и другая деятельность подразумевает общение с большим количеством народа. Подтягивать навык общения с людьми — это всегда полезно и нужно. Подобные курсы появляются в нужный момент и выводят на принципиально новый уровень. Сейчас такой момент. С Ниной Витальевной Зверевой я работала, в 11-м классе обучалась на ее курсах журналистики, тогда это был совершенно новый уровень. Свое видео попытаюсь записывать без дублей, потому что в жизни редко бывает возможность продублировать с собеседником информацию.

**Руководитель интернет-компании:** По роду деятельности приходится много общаться с людьми, выступать перед ними, в том числе на камеру. Я часто организовываю какие-то мероприятия, компании, но каждый раз, как включается камера, у меня заплетается язык, дрожат руки, это стресс для меня.

Я готова перепоручить общение с журналистами любому сотруднику, только бы не говорить самой. Мне бы хотелось это преодолеть, научиться выступать публично, доносить свои мысли до людей.

\* \* \*

Кажется, их было всего человек тридцать из четырех сотен участников группы — тех, кто рискнул записать видеоприветствие. Но этим самым они еще до старта проекта обеспечили себе фору. Записывать первое задание (предварительное приветствие не в счет!) им было легче, чем остальным, потому что они уже однажды прошли этот путь. Выложить свое видео в группу во второй раз намного проще, чем в первый.

Вообще не стесняйтесь проявлять себя. Если вы приходите на встречу с интересным и важным для вас человеком — садитесь в первом ряду, задавайте вопросы, на которые ему захочется отвечать.

И даже если человек неинтересный — тоже задавайте вопросы. Во-первых, никто не знает, как сложится ваша жизнь дальше — возможно, сегодняшней «неинтересный» через какое-то время станет очень важен для вас. А во-вторых, чем скучать в процессе долгого доклада, лучше занять себя

поиском в нем рационального зерна. Ну и в-третьих, хороший вопрос и правильная речь — прекрасный повод обратить на себя внимание и что сделать? Правильно, запомниться! Это будет очень грамотный шаг с вашей стороны.

Я не стала оценивать видеоприветствие отдельно: все-таки оно шло факультативом. Но точно в назначенный срок дала первое задание.

Выполните его и вы — а потом проанализируйте, как справились участники группы.

