

# Оглавление

---

<b>Знакомство .....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. Диагностика .....</b>	<b>9</b>
Диагностика скорости звучания.....	16
Диагностика громкости звучания .....	17
Диагностика высотности звучания.....	18
<b>Глава 2. Управление дыханием .....</b>	<b>23</b>
Основной комплекс. Правила выполнения .....	31
Классическая дыхательная гимнастика .....	40
Динамическая дыхательная гимнастика для прокачивания диафрагмальных мышц.....	41
<b>Глава 3. Управление звуком.....</b>	<b>44</b>
Звук и звучание .....	44
Голосоречевой аппарат. Строение и функции .....	46
Правила здорового голоса.....	48
Звучащее слово .....	57
Тренировка силы, высотности и скорости звука.....	58
<b>Глава 4. Артикуляция.....</b>	<b>64</b>
Устройство артикуляционного аппарата .....	64
Челюсть .....	66
Язык.....	68
Губы.....	72
Щеки.....	73
Упражнения для выработки хорошей дикции .....	73
Наиболее распространенные нарушения работы артикуляционного аппарата.....	76

<b>Глава 5. Мелодика и логика речи.....</b>	<b>78</b>
Правила произношения гласных звуков .....	80
Правила произношения согласных звуков .....	81
Упражнения, направленные на предупреждение ошибок в области ударения .....	84
Логика речи.....	90
Логические паузы .....	92
Чтение знаков препинания.....	95
Законы логики речи .....	95
Интонационная гибкость .....	97
<b>Глава 6. Художественное слово, спонтанная речь,     импровизация .....</b>	<b>99</b>
Морковь, яйцо и кофе.....	106
4 типа мужчин и 4 типа женщин.....	107
<b>Глава 7. Модальности восприятия. Развитие речевого слуха ..</b>	<b>112</b>
Кого, как и почему мы слышим.....	112
Развитие аудиального канала восприятия и речевого слуха....	116
Три раза по три признака.....	119
Задания для развития аудиальной составляющей.....	122
Ритм .....	123
<b>Глава 8. Композиция речи .....</b>	<b>126</b>
Вступление .....	127
Основная часть .....	129
Заключение .....	131
Действенный анализ .....	132
<b>Глава 9. Самопрезентация, или «Я-бренд» .....</b>	<b>135</b>
Сторителлинг .....	137
Структура презентации .....	139
Специальные приемы повышения эффективности самопрезентации .....	144
Правило пяти вопросов .....	146
7 этапов работы с текстом .....	147
5 ошибок, которые можно исправить.....	149

**Глава 10. Техники расслабления и релаксации.****Работа с мышечными блоками и зажимами .....152**

Приемы работы со страхом перед аудиторией .....155

Цели и желания .....158

Профилактика усталости и стрессов .....165

Упражнения на расслабление мышц .....165

**Глава 11. Публичные выступления. Управление аудиторией.****Ораторское мастерство .....167**

Если люди собираются в группы.....169

Качества, необходимые успешному оратору .....172

Компетенции оратора.....174

Принципы работы с аудиторией.....175

Базовая концепция работы с аудиторией.....182

**Заключение .....188**