

ОНЛАЙН ОБРАЗОВАТЕЛЕН РЕСУРС · ПУБЛИЧНИ ИЗЯВИ

Открий своя глас. Говори **без** страх.

Глософобията – страхът от говорене пред публика – възпрепятства много хора да изразят идеите си уверено. SPEAK е безплатен, интерактивен образователен ресурс с отворен достъп, разработен по проект „SpeakEase“ по програма „Еразъм+“. Той ви води стъпка по стъпка – от преодоляването на тревожността към изграждането на увереност, като ви помага да откриете своя автентичен глас и да го използвате ефективно.

6 интерактивни модула — всеки следващ надгражда предходния

1

Структуриране на речта ви

Подредете идеите си така, че посланието ви да бъде ясно разбрано.

2

Поднасяне с увереност

Използвайте гласа, темпото и присъствието си, за да привлечете вниманието.

3

Усъвършенстване на езика на тялото

Нека жестовете, позата ви и изражението ви помагат.

4

Справяне с тревожността при говорене

Превърнете притеснението в положителна, полезна енергия.

5

Силата в разказването на истории

Направете речите си увлекателни, запомнящи се и близки до слушателите.

6

Въздействие и убедителност

Вдъхновявайте хората и ги подтиквайте към действие.

ВСЕКИ МОДУЛ СЪЧЕТАВА



Знание



Практика



Рефлексия



Предизвикателства

Започнете със самооценката

Кратък въпросник оценява вашите умения и ви препоръчва модулите, които най-добре ви подхождат.

Упражнявайте се сами или в клас

Упражнения, въпроси за размисъл и предизвикателства от реалния живот — идеални за училища и самообучаващи се.

Започнете да упражнявате гласа - безплатно е!

Започнете с кратка самооценка, за да получите персонализиран план за обучение. Следвайте шестте модула със собствено темпо – всяка следваща стъпка надгражда предходната.

[Линк](#)



 Speakease E+ ·  @erasmusprojectspeakease ·  @SpeakEaseGlossophobia

Сканирай и започни