

人前で自信を持って話すためには

学習に向けた心得

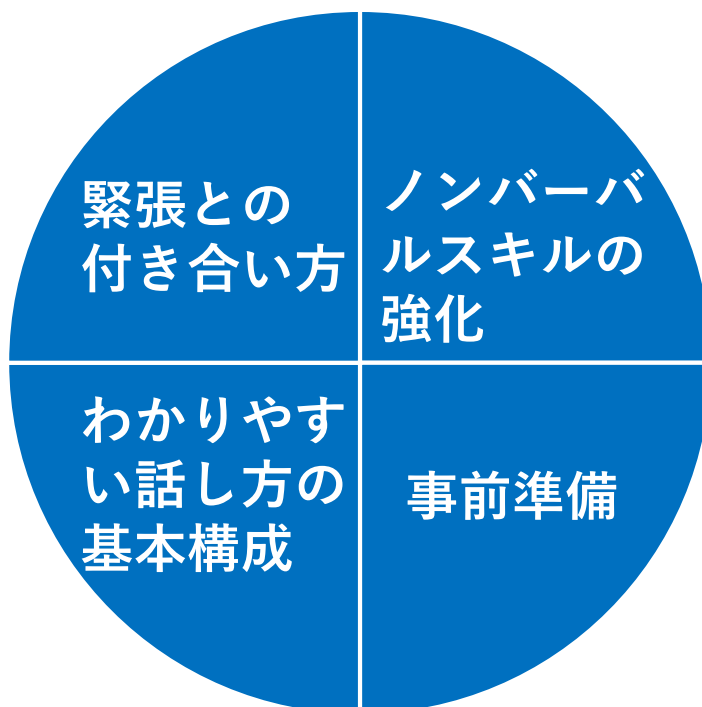
人前で話す力は後天的に身につけられる

生まれ持ったセンスや才能、性格に関係なく、**正しく知識を理解し、訓練を行えば**、人前で話す能力を磨くことができる。

うまくなりたいと思うことが成長の出発点

正しい知識の習得や訓練を行う以前に、「人前で話すことがうまくなりたい」という気持ちを持つことが重要。

人前で話すことに自信を持つための4要素



① 緊張との付き合い方

2章では、「緊張」についての理解を深めることで、緊張を敵としてではなく、**緊張を味方**につけられるようなメンタリティの理解を目指します。

ノンバーバルスキルの強化

3章では、聞き手が話し手から受ける印象に大きな影響を与える「**ノンバーバルスキル**」（非言語コミュニケーション）の習得を目指します。

わかりやすい話し方の基本構成

4章では、「**わかりやすい話し方の基本構成**」を学びます。わかりやすい話し方の基本手順を学び、どのような順番で何を話せば、聞き手にとってわかりやすい話し方ができるのかを理解していきます。

事前準備

5章では、「事前準備」について学んでいきます。ここでは、「**本番に向けた準備**」と「**本番当日の準備**」について扱っていきます。

次回の学習テーマ：緊張と上手に付き合う