# Поза оратора

Это нужно?

Это важно?

Это удобно?

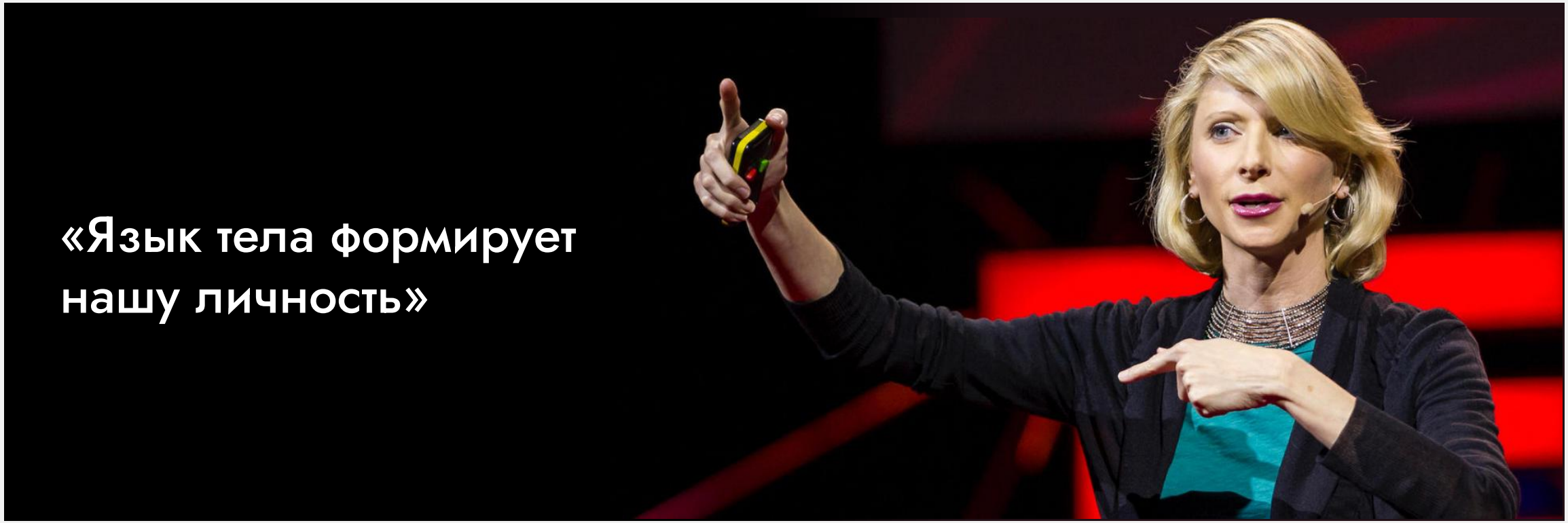


Римская статуя Авла Метелла или «Оратор»,
кон. II—нач. I в. до н. э.

# Влияние позы

## Эми Кадди

Социальный психолог




Выступление на TED

# Поза оратора

**Ноги**
- Ноги на ширине плеч
- Носки немного врозь
- Одна нога на полступни впереди другой
- Большая опора на переднюю ногу

**Плечи**
- Плечи расправлены и отведены назад

**Грудь**
- Грудь максимально расправлена, направлена вперёд и вверх

**Шея**
- Шея открыта: не прячется в плечи, не перекрывается опущенным подбородком

**Голова**
- Голова чуть приподнята

**Руки**
- Руки спокойно опущены
- Ладони немного раскрыты к аудитории



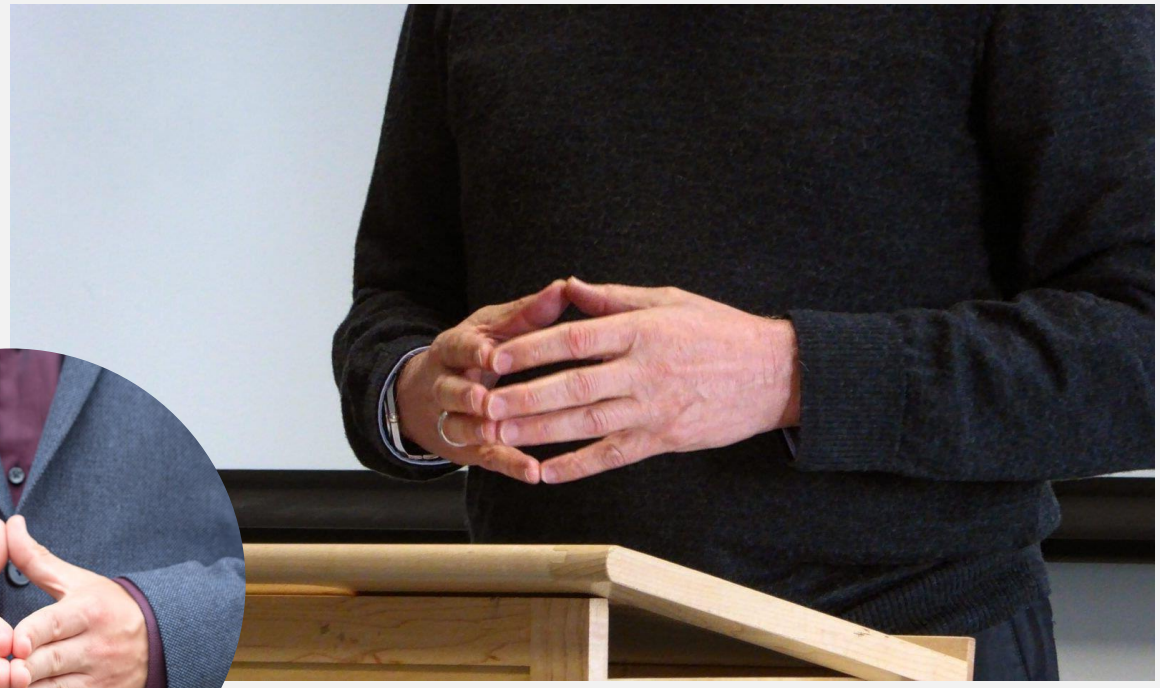
# Базовые положения рук

- Руки опущены вниз,
  Ладони немного раскрыты к аудитории

# Базовые положения рук

- Руки опущены вниз,
  Ладони немного раскрыты к аудитории

- Руки согнуты на уровне талии,
  ладони сложены «домиком»



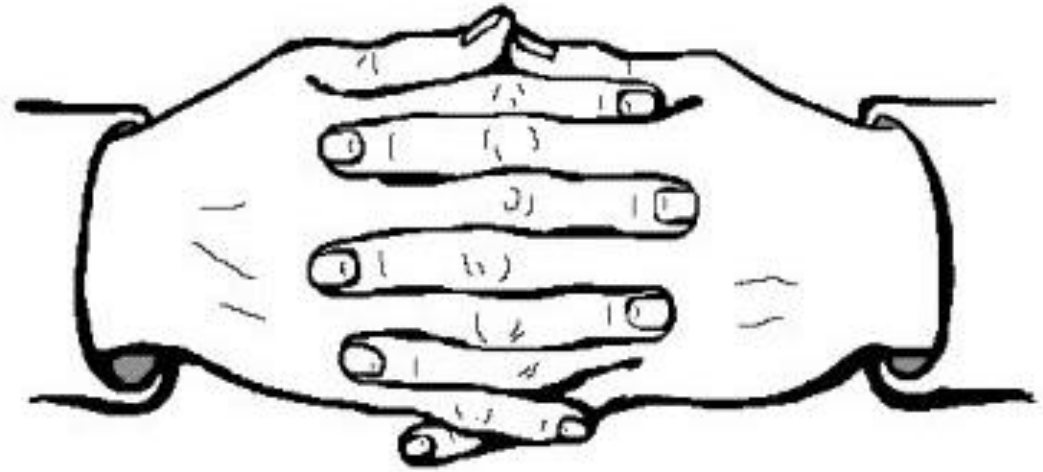


# Базовые положения рук

- Руки опущены вниз,
  Ладони немного раскрыты к аудитории

- Руки согнуты на уровне талии,
  ладони сложены «домиком»

- Руки согнуты на уровне талии,
  пальцы мягко переплетены





# Что делать в позе оратора?

# Когда начинать?



# Что делать в позе оратора?

Устанавливать контакт с аудиторией

# Когда начинать?

Когда установлен контакт с аудиторией

# Как?

# Как определить?