

# Новый сезон стартовал в клубе пресс-секретарей



21 марта в пресс-центре редакции «Вечерняя Москва» прошел первый в новом сезоне «Клуб пресс-секретарей».

Для гостей выступил консультант в области коммуникаций, автор научных работ, статей и диссертационного исследования Института психологии РАН Дмитрий Бородин. Он рассказал про процесс подготовки спикера к публичному выступлению: работу с разными эмоциональными состояниями, голосом и внешним образом.

– Часто во время активной работы у человека отключается способность воспринимать поступающую извне информацию, – рассказал Бородин. – Это связано с пресыщением информационных каналов восприятия. Когда мы сильно концентрируемся на чем-то или, наоборот, решаем одновременно слишком много задач – мы входим в состояние стресса. В целом в этом нет ничего плохого – стресс делает нас более эффективными. Но перед публичным выступлением стресс вреден: мы можем не среагировать на реплику или начать вести себя слишком агрессивно, так что из состояния стресса нужно выходить. Чтобы обратно включить каналы восприятия, нужно задать себе вопросы, связанные с входящей информацией, например: «Удобно ли завязан у меня галстук?». Это нужно, чтобы сконцентрироваться на физических ощущениях.

Также спикер рассказал, как побороть чувство тревоги перед выступлением. Так, проработка личного состояния перед выходом на сцену является не менее важной частью подготовки, чем

написание речи перед выступлением. Это уже шестой сезон встреч клуба пресс-секретарей.

В честь открытия сезона перед пресс-секретарями выступила Аделина Моисеева – автор песен, композитор, четвертьфиналистка проекта «Голос».

#### СПРАВКА

Клуб был создан как площадка для обмена профессиональным опытом. За годы работы спикерами клуба были Владимир Познер, Михаил Пелехатый, Арина Шарапова, Владимир Соловьев. Гости клуба давали мастер-классы на темы управления информационными потоками.

*Ксения Ракитянская*

