



Голос и Успех – Две Части Одного Целого

Здравствуйте!

Меня зовут Дмитрий Сенников. По первому образованию я культуролог, продюсер-менеджер. И меня всегда тянуло в ту область, где **голос – одна из важных составляющих успеха.**

Перед тем, как пройти переподготовку в ИПКиП БГПУ и получить квалификацию – психолог, преподаватель психологии, в мой творческий багаж входили и входят:

- десятки озвученных рекламных роликов для радио и ТВ;
- многочисленные интервью на радио и ТВ;
- как режиссер, сценарист, ведущий организовал около 400 мероприятий;
- я автор и исполнитель трех моноспектаклей;
- у меня состоялись два творческих вечера как поэта и композитора;
- работал на ТВ, снимался в рекламе, в кино, играл на профессиональной театральной сцене;
- как Эксперт по Развитию Уверенности я провожу тренинги, семинары, мастер-классы, помогая людям поднять самооценку и поверить в свои силы;
- сегодня я преподаватель кафедры андрагогики ИПКиП БГПУ и по совместительству преподаватель кафедры режиссуры БГУКИ.

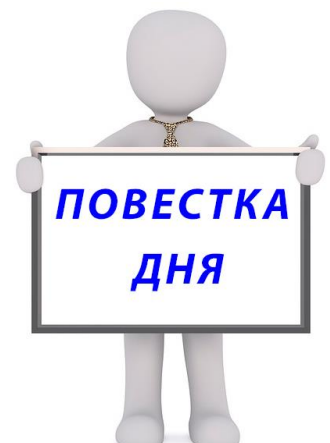


Цель данной презентации – рассказать о том, насколько голос может способствовать нашему успеху как в личной так и деловой сферах.

Эта презентация никаких тайн не содержит, потому что их не существует. Но эта презентация содержит конкретные рекомендации, которыми каждый из вас может воспользоваться и понять, что **Голос и Успех – две части одного целого!**

ПОВЕСТКА ДНЯ

- Как и насколько голос влияет на успех в жизни и бизнесе.
- Какой голос привлекает внимание мужчин и женщин.
- Почему нужно работать над голосом и укреплять его.
- «Тревожный звонок» или когда следует начинать работать над голосом.
- Как с помощью голоса можно влиять на людей.
- Четыре основных условия, которые будут работать на Вас при любом общении.
- Главный Секрет профессиональных дикторов и ведущих.



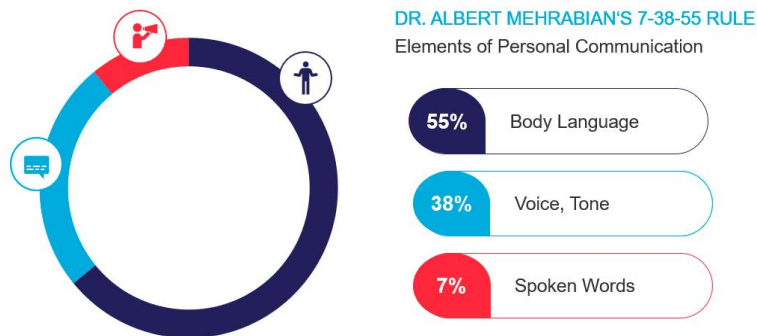


Сегодня Вы:

- освоите технику, которая придаст Вашему голосу глубину и красоту.
- научитесь меньше чем за минуту настраивать свой голос «на рабочий лад».
- пройдете специальный тест и определите какой голос именно у Вас.

Как и насколько ГОЛОС влияет на УСПЕХ в жизни и бизнесе

Думаю, многим знакома народная поговорка «По одежке встречают, по уму провожают». Оказывается, не только эти характеристики важны, для того чтобы произвести первое впечатление. По данным, полученным американским психологом А. Мейерабианом, впечатления людей от общения друг с другом на 55% основаны на языке тела, на 38 % на тембре голоса и дикции и лишь на 7% на словах. Поэтому проблема хорошего голоса для человека **очень актуальна**, поскольку определяет почти **40 процентов** его жизненного Успеха.



Ученые определили, что **тембр голоса влияет на успех** как в личной жизни так и продвижение по карьерной лестнице.

Специалисты Школы бизнеса при университете Дьюка и Калифорнийского университета в Сан-Диего изучили положение 792 топ-менеджеров мужчин в американских компаниях и попытались найти связь между уровнем заработной платы и тембром голоса.

Выяснилось, **чем ниже тембр голоса, тем выше зарплата**. И наоборот, руководители с более высоким тембром голоса зарабатывают меньше.

Психологи утверждают, что низкий тембр голоса указывает на лидерские амбиции и связан с высоким уровнем мужского гормона тестостерона.

Не только психологи, но и биологи изучают данный вопрос. Поэтому даже открыта такая новая наука как биологическая экономика.

Современные исследования подтверждают, что харизма, внешний вид и голос **играют важную роль** в личной и профессиональной жизни человека.

Изучения в данной области показывают, что мужчины, занимающие высокие посты, обладают более звучными, глубокими голосами.

А вот голоса успешных женщин, наоборот, мало отличаются от голосов других представительниц прекрасного пола.

Однако у женщин-лидеров все же есть свои **голосовые преимущества**. Их голоса отличаются сильной «вокальной энергией». Это означает, что они чаще меняют громкость голоса, притягивая тем самым внимание слушателей. Их голос кажется аудитории искренним и вселяет доверие.

Многие люди в большой степени обязаны своим успехом именно голосу. Поэтому **тембр голоса также важен** как наша внешность, манеры и знания. Голос это тот инструмент, с помощью которого мы доносим свою мысль до других людей, и взаимопонимание между нами зависит от наших голосовых и речевых данных.

Что может сделать приятный и красивый голос? Голос с хорошим тембром может привлечь людей на нашу сторону и убедить их в нашей правоте, мы можем расшевелить людей и очаровать их. Не этого ли мы хотим при общении с родными, близкими, любимыми или коллегами по работе?

Вдумайтесь в это и запомните – наш голос определяет почти 40% нашего жизненного Успеха!



Какой голос привлекает внимание мужчин и женщин

Начнем с женщин.

Женщины, бесспорно, нравятся мужчинам, но что мужчин привлекает больше всего?

Веселый смех и улыбка – «Да», одежда и парфюм – опять «Да», кокетливые жесты – безоговорочное «Да». И конечно же – **милый и сексуальный женский голос!**

Мужчины считают, что женщина должна иметь мягкий голос с придыханием, когда девушка говорит, будто ей «не хватает воздуха», периодически делая глубокие вздохи.

Что же касается восприятия мужского голоса женщинами.



Группа ученых из Университета Сент-Эндрю выяснила, что **женщины предпочитают** представителей сильного пола с низкими мужественными голосами, особенно в период, наиболее благоприятный для зачатия ребенка. Потому что **низкий мужской голос** указывает на хорошее здоровье и высокую репродуктивность партнера.

А вот антрополог **Корен Эписелла** из Гарвардского университета отметила интересную **особенность**: в период кормления (грудью) звуковые

предпочтения женщин изменяются. Кормящим женщинам более приятными кажутся мужские голоса высокого тембра. Как говорит сама Корен:

«Это может объясняться тем, что во время поиска партнера женщины обращают внимание на силу и мужественность, которая ассоциируется с более низким голосом. А во время кормления им требуется забота и поддержка, ассоциирующаяся с высоким тембром».

Теперь небольшое обобщение

В 2010 году психологи из колледжа Олбрайт, Пенсильвания на многочисленных примерах доказали, что **мужчины и женщины для привлечения противоположного пола меняют тембр голоса.**

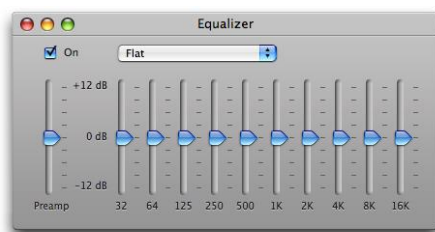
Причем, и те и другие меняют голос **в сторону понижения.** Результаты этого исследования разрушили стереотип о том, что большинство женщин для привлечения мужчин стараются говорить более высоким голосом.

Как показывает статистика, исключения конечно есть, но и мужчины и женщины мечтают сделать свой **голос более низким** – для достижения успеха как в личной жизни так и в бизнесе.



Почему? Потому что, как раз **низкие краски придают голосу нежность.** Низкие частоты делают голос более бархатным. Но это, конечно, **в том случае, если** в голосе также присутствуют средние и высокие частоты. Как это можно услышать? Проведите эксперимент.

Включите свою любимую песню и покрутите ручки частот. Что вы услышите?



- много низких частот – музыка будет звучать грубо.
- больше высоких – звучание писклявое.
- преобладают средние частоты – музыка вообще не воспринимается на слух.

Точно также происходит с голосом. В нем должны **присутствовать все частоты**, но низкие частоты делают голос сочным и глубоким.

Почему нужно работать над голосом и укреплять его

Вспомните прямо сейчас, какие голоса вы слышите каждый день: **на работе** – во время совещаний, **в транспорте** – в час-пик, **в магазине** – во время распродажи. Вспомнили? Есть еще вопросы, для чего человеку нужен красивый, естественный, свободный, звучный голос?

Большинство людей даже не задумываются о том, как они звучат!

А теперь представьте – останавливается автомобиль, из него выходит безупречно одетый бизнесмен и начинает говорить писклявым голосом «маменькиного сыночка» или прокуренным, хрипящим голосом портового грузчика. За ним появляется девушка модельной внешности, в дорогой одежде с противным голосом вахтерши женского общежития.



Конечно, именно таких персонажей можно и не встретить, но что-то подобное встречается, надо признать. Можно встретить деловых людей у которых внешний вид не соответствует голосу. Что же говорить о простых людях, которые о своем **имидже** задумывается время от времени.

Надо признать, что желая повысить свой статус и свою привлекательность многие начинают работать над своей внешностью – фитнес-центры, модная одежда, салоны красоты.



А ведь простая работа над собственным голосом может дать нам **очень много преимуществ**.

Например, в переговорах, в продажах человек, говорящий низким звучным голосом, вызывает большее доверие. Он или она показывает свой **статус и уверенность в себе**. Звучание такого голоса, его высота, тон, тембр **действуют прямо на подсознание** и создает между нами и аудиторией определенное отношение. Какое? Правильно, **доверие**.

Основатель НЛП **Ричард Бэндлер** в своей книге «Создание убеждений», предлагает говорить низким грудным голосом, идущим из солнечного сплетения. Вот, что он пишет:

«Если я буду разговаривать из «солнечного сплетения», то увеличу свои доходы в четыре раза и смогу заниматься сексом, когда только захочу!!!»

Лично мне очень трудно представить себе успешного, мотивационного, харизматичного оратора со слабым, тихим, глухим или писклявым голосом. Для любого оратора, важна звучность, полетность голоса, способность заполнять всю аудиторию, и при этом – говорить долго не утомляясь. Все **эти качества можно развивать** в себе, выполняя специальные упражнения и продвигаясь к своему успеху гораздо быстрее.

Скажу больше, возможность говорить красивым, звучным, естественным голосом приятно самому. И когда мы сможем раскрыть свой настоящий голос, мы будем постоянно получать удовольствие от его звучания – выступаем ли мы перед публикой, разговариваем ли с любимым человеком или просим бармена сделать нам эспрессо.

Работа над голосом – очень благодарное дело. Более благодарное, чем работа над собственной внешностью.

Во-первых, что касается внешности, не всем повезло с природными данными. А с голосом ситуация обстоит гораздо лучше – пусть не всем из нас суждено петь, но мы все обладаем потенциально красивым речевым голосом, его нужно только раскрыть. Природный голос каждого человека – красивый и звучный.

Во-вторых, результаты при работе с голосом можно получить достаточно быстро. Первые позитивные изменения в голосе можно услышать в течение двух-трех недель или даже раньше.

В-третьих, работая над голосом, мы освобождаемся от телесных и психологических зажимов и блоков. Человек со свободным голосом чувствует себя физически и психологически увереннее, бодрее, энергичнее и здоровее.

Наш голос – это проявление нашей личности.

«Тревожный звонок» или когда следует начинать работать над голосом

Итак, если:

Н

- во время выступлений или бытового общения люди часто просят вас повторить только что сказанные вами слова;

Е

- у вас заметный акцент;
- даже после десятиминутного разговора у вас устает горло;
- у людей, которые вас слушают, через некоторое время начинает блуждать взгляд;

Л

- вы теряете контроль над голосом в конце длинного предложения;
- вам трудно произнести не очень длинную фразу без «добора» воздуха;
- вам приходится объяснять слушателям, что вы являетесь руководителем или занимаете иную высокую должность, потому что по вашей речи они этого не чувствуют;

Р

- у вас солидная внешность, но голос звучит слишком молодо;
- вам не нравится собственный голос.

Если у вас есть хотя бы один из этих «тревожных звонков», а вы хотите быть счастливым, здоровым и богатым, то не откладывайте на потом, **начинайте работать над своим голосом!**

Как с помощью голоса можно влиять на людей

Предлагаю фрагмент из книги Джуди Аппса «Чтобы слушали и слышали! Влияние вашего голоса»:

«Разве вы не хотите, чтобы люди вас слушали и слышали, чтобы голос всецело подчинялся вашей воле, чтобы вы могли говорить и спокойно, и страстно, и выразительно, и вдохновенно, и пафосно, и просто, и коротко – по-всякому, в разных ситуациях, в зависимости от вашего собственного желания? Научитесь управлять голосом, произвольно пряча или, наоборот, открывая людям свою истинную сущность. Ваш голос – на редкость эффективный инструмент, с помощью которого можно оказывать на окружающих сильнейшее влияние. Не позволяйте другим влиять на себя – влияйте сами!»

Когда мы слышим голос человека, любого, это всегда как-то на нас влияет. Поэтому, влиять на других людей с помощью голоса несложно. Каким образом? Но я хочу пояснить, что я понимаю под словом «влиять». **Влиять для меня – значит помогать!**

Для этого необходимо **три фактора**:

- Ваш голос должен быть приятным на слух

для этого ваше тело должно быть расслаблено, дыхание свободное, плавное и должны хорошо работать резонаторы (черепная коробка, полости носа, рта и грудная полость).

- Вам нужно найти контакт с аудиторией

говорите так, как будто вы беседуете с каждым лично. Людям нравится, когда с ними устанавливают личный контакт. Такую связь легко установить, если вы обратите внимание на свою аудиторию: по-настоящему видя людей, чувствуя их настроения и энергию.

- Ваш голос должен быть наполнен чувствами и эмоциями

для этого вы должны полюбить своих слушателей. Всегда видеть в них (в каждом!) своих друзей и соратников.

Пользуясь этими тремя простыми правилами, вы сможете оказывать положительное влияние на своих слушателей, помогать им.

Четыре основных условия, которые будут работать на Вас при любом общении

Любая публичная речь, должна быть услышана и понятна. Это зависит от хорошо поставленного голоса и умения им пользоваться. А умение владеть голосом, напрямую связано с **дыханием**. А звучание речи зависит от отчетливого произношения – **дикции**.

И, конечно же, публичная речь должна быть достаточно правильной, то есть, отвечать (орфоэпическим) нормам произношения, а именно, нормам литературного языка на котором вы разговариваете. Только такое сочетание может дать возможность оратору качественно передавать все то, что он хочет донести своим слушателям.

Таким образом, техника речи включает в себя четыре основных раздела:

- Дыхание;
- Артикуляция;
- Дикция;
- Орфоэпия (правильное произношение).

Это и есть четыре основных условия, которые будут работать на ваш Успех!

Главный секрет профессиональных дикторов и ведущих (тренеров, спикеров)

Он заключается в правильном дыхании.

Правильное дыхание это когда вдох и выдох совершаются за счет изменения объема грудной клетки в продольном и поперечном направлениях из-за сокращения диафрагмы, межреберных дыхательных мышц, а также брюшных мышц живота.

Нам известно, что на вдохе легкие наполняются воздухом и расширяются. Но в какую сторону, ведь по бокам ребра (правда, они немного раздаются в стороны), впереди грудина, а сзади

позвоночник. Поэтому, легким прощом всего расширятся вниз, в направлении диафрагмы, которая имеет форму купола.

Поведем эксперимент.

Техника, придающая голосу глубину и красоту



Встаньте ровно. Положите ладонь любой руки на макушку. Теперь попробуйте, не отрывая пятки от пола, приподнять головой, лежащую на ней руку. Чтобы сделать это, вы должны как бы увеличить свой рост. Получилось? Отлично! Если – нет, не переживайте – просто стойте прямо! Живот втянут, грудь расправлена, шея вытянута. Расслабьте плечи и опустите их. Сделайте вдох... а теперь выдохните и продолжайте стоять прямо! Опустите руки вдоль туловища.

Теперь вы готовы к тому, чтобы правильно дышать. Положите руку (любую) на нижнюю часть грудной клетки сбоку. Медленно сделайте глубокий **вдох через нос**. Почувствуйте, как расширяется нижняя часть легких, раздвигая ребра в стороны. Медленно выдыхаем. Теперь положите другую руку на живот под грудиной и сделайте еще один медленный глубокий вдох. Чувствуете, как живот немного выпячивается вперед? Медленно выдыхаем.

И еще раз: медленный глубокий вдох. При этом **обратите внимание**, чтобы ваши плечи не поднимались. Медленный выдох.

Делайте это упражнение постоянно, и оно не только улучшит ваш голос, но и сделает вас здоровым человеком.

Как меньше чем за минуту настраивать свой голос «на рабочий лад»

Это упражнение, которое часто называют «Шляпинская распевка» в честь великого русского оперного певца Федора Ивановича Шляпина.

Что для этого надо делать?

Надо встать ровно. Живот втянут, грудь расправлена, шея вытянута, плечи расслаблены и опущены. Делаем **вдох через нос**, при этом помним, что живот немного выпячивается вперед, а нижняя часть легких расширяется в стороны.

На выдохе... театрально смеемся ☺ Эффектно и уверенно! Интонация может получиться немного ироническая, но это и надо. Голос при этом идет глубоко из груди (солнечного сплетения), а не из горла!

Звучит приблизительно так:

ХА-ХА-ХА-Хаааааа, ХО-ХО-ХО-Хоооооо, ХА-ХА-ХА-Хаааааа.



Это упражнение идеально настраивает трахею, которая и дает глубину, силу и мягкость звучания голоса, а так же поднимает настроение!!!



ТЕСТ

Отметьте те качества, которые вы замечаете у себя

№	Неприятный голос	Ответ	Приятный голос	Ответ
1	Гнусавый		Приятный	
2	Резкий		Вибрирующий	
3	Скрипучий		Спокойный	
4	Хриплый		Хорошо модулированный	
5	Дрожащий		Низкого тембра	
6	Писклявый (высокий тембр)		Доверительный	
7	Плаксивый		Теплый	
8	С отдышкой		Мелодичный	
9	Робкий		Заботливый	
10	Слишком громкий		Уверенный	
11	Слишком тихий		Властный	
12	Бесцветный		Дружеский	
13	Помпезный		Хорошо интонированный	
14	Неуверенный		Выразительный	
15	Монотонный		Естественный	
16	Напряженный		Звучный	
17	Скучный		Достаточно громкий	
18	Командный		Управляемый	

Не были ли вы слишком самокритичны по отношению к себе? Такое случается. Попробуйте выполнить этот тест еще раз, но не сами, а пусть вас продиагностирует кто-нибудь из ваших друзей или коллег. Сравните результаты.

Целью данного теста служит выявление проблемных зон и сильных, ресурсных составляющих вашего голоса.

Что делать с этими результатами? Или начать или продолжить развивать свой голос, работать над ним, поддерживать его.

На сегодня это все!

Спасибо за то, что выделили свое драгоценное время на просмотр данного материала.

Искренне желаю, чтобы ваш ГОЛОС всегда способствовал вашему УСПЕХУ.



Дмитрий Сенников

преподаватель кафедры
андрагогики ИПКиП БГПУ