ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ректора
АНО ВО «Центральный университет»
от «02» июня 2026 г. № 0602.72

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Публичные выступления»
дополнительной профессиональной программы – программы профессиональной переподготовки «Управление продуктами»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0215B0C000D1B3FEB44A37EE631E0C27D4
Владелец: Ивашкевич Евгений Васильевич
Действителен: с 13.01.2026 до 13.04.2027

Электронный документ

Москва
2026

Содержание

1. **Краткая характеристика дисциплины (модуля)** 3
2. **Тематический план** 4
3. **Содержание дисциплины (модуля)** 4
4. **Учебно-методическое обеспечение** 6
5. **Материально-техническое обеспечение** 6
6. **Методические и оценочные материалы** 8

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины (модуля) «Публичные выступления» развивает навыки уверенного и убедительного общения, что важно для эффективного взаимодействия в профессиональной и социальной сферах. Эти навыки помогают структурировать мысли, контролировать эмоции и влиять на аудиторию, повышая личную и командную результативность.

Цель изучения дисциплины (модуля): развитие навыков уверенного и убедительного общения, позволяющих эффективно донести свои идеи и информацию до аудитории.

Задачи изучения дисциплины (модуля):

- освоить методы структурирования контента для различных форматов публичных презентаций с учетом специфики аудитории;
- научиться применять визуальные и нарративные приемы для усиления воздействия выступления на слушателей;
- развить умение адаптировать речь и поведение к динамике взаимодействия во время живого общения;
- изучить стратегии анализа и корректировки выступлений на основе обратной связи от участников;
- практиковать интеграцию цифровых инструментов в процесс создания и проведения публичных докладов.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

знать:

- как преодолеть волнение и сохранить уверенность во время выступлений и коммуникаций;
- базовые правила подготовки презентаций;
- как рассказывать о себе и своих результатах;
- как питчить идеи по структуре;
- инструменты для удержания внимания;
- цели: питчинг идеи, рассказ о кейсе, подведение итогов, выступление на конференции;
- техники для ответов на сложные вопросы, возражения, сопротивления.

уметь:

- питчить идеи по универсальной структуре;
- рассказывать о себе и своих результатах;
- встраивать инструменты удержания внимания аудитории.

владеть:

- техниками для ответов на сложные вопросы, возражения, сопротивления;
- базовыми инструментами для подготовки выступления под цели: питчинг идеи, рассказ о кейсе, подведение итогов, выступление на конференции.

2. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы			ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		Очная форма			
		Аудиторная работа	Контроль	Самостоятельная работа	
		Семинары (практические занятия)			
1	Работа с настроем и уверенностью	3		5	Домашние задания
2	Практикум для отработки навыков публичных выступлений. Часть 1	4		5	Подготовка к семинару
3	Как подготовить контент под разные цели	3		5	Домашние задания
4	Практикум для отработки навыков публичных выступлений. Часть 2	4		5	Подготовка к семинару
5	Работа с аудиторией и отработка возражений	3	2	5	Домашние задания Дискуссия
6	Практикум для отработки навыков публичных выступлений. Часть 3	4		5	Подготовка к семинару
7	ЦУ Толк	3		5	Домашние задания
8	Практикум. Выступления участников и обратная связь	4	2	5	Подготовка к семинару
	Зачет		***4***		Проект
	Итого:	***28***	***8***	***40***	
Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)		***76***			
Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)		***2***			

3. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Работа с настроем и уверенностью	Почему мы испытываем тревогу перед выступлением Техники для настройки на выступление и коммуникации Что влияет на уверенность во время выступлений. Ошибки подачи Как улучшить манеру подачу
2	Практикум для отработки навыков публичных выступлений. Часть 1	Практикум для отработки навыков
3	Как подготовить контент под разные цели	Базовые шаги подготовки Как выстроить контент в логичную структуру под разные цели Шаблон универсальной структуры для питчинга Как начать выступление Чем завершить выступление
4	Практикум для отработки навыков публичных выступлений. Часть 2	Практикум для отработки навыков
5	Работа с аудиторией и отработка возражений	Работа с аудиторией и отработка возражений Как держать контакт со слушателями

		Как работать с возражениями и сопротивлением слушателей Как сохранять спокойствие во время ответов на сложные вопросы
6	Практикум для отработки навыков публичных выступлений. Часть 3	Практикум для отработки навыков
7	ЦУ Толк	Подготовка презентации: первые шаги, работа с пространством, картинки в презентации
8	Практикум. Выступления участников и обратная связь	Практикум. Выступления участников и обратная связь

4. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый слушатель в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Слушателям обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Основная литература:

1. Лементуева, Л. В. Публичное выступление: теория и практика: Пособие / Лементуева Л.В. - Вологда:Инфра-Инженерия, 2016. - 128 с.: ISBN 978-5-9729-0130-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/760242.

2. Зверева, Н. Вам слово! Выступление без волнения : практическое руководство / Н. Зверева. - 2-е изд. - Москва : Альпина Паблишер, 2026. - 192 с. - ISBN 978-5-9614-4468-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2231304.

3. Лазарев, Д. Продающая презентация : практическое руководство / Д. Лазарев. - Москва : Альпина Паблишер, 2026. - 168 с. - ISBN 978-5-9614-1253-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2231447.

Дополнительная литература:

1. Пожарская, А. Эту речь невозможно забыть. Секреты ораторского мастерства : практическое руководство / А. Пожарская. - Санкт-Петербург : Питер, 2018. - 224 с. - ISBN 978-5-4461-0589-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1842418.

2. Трежер, Д. Выступление в стиле TED. Говорю. Слушаю. Слышу : практическое руководство / Д. Трежер. - Санкт-Петербург : Питер, 2018. - 336 с. - (Серия «Деловой бестселлер»). - ISBN 978-5-4461-0588-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1836914.

5. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) обеспечивается в учебных аудиториях, оснащенных:

- столами и стульями;
- компьютерной техникой;
- механическими калькуляторами;
- специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1.	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2.	База данных для IT-специалистов	https://habr.com
3.	База данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com
4.	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
5.	Федеральный портал «Российское образование"	https://www.edu.ru/
6.	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
7.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
8.	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
Операционные системы:		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
Браузеры:		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
Офисные приложения:		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
Программное обеспечение для планирования и учета времени:		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления проектами:		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
Системы управления базами данных:		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
Системы резервного копирования (backup):		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное
Справочно-правовые системы:		
КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное

Электронный документ

Средства антивирусной защиты:		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
Среды разработки:		
Visual Studio Code	зарубежное	свободно распространяемое
Bash (Unix shell)	зарубежное	свободно распространяемое
Anaconda	зарубежное	свободно распространяемое
Robotic Operating System	зарубежное	свободно распространяемое
CopelliaSim	зарубежное	свободно распространяемое
Google Colaboratory	зарубежное	свободно распространяемое
Пакеты программных средств и библиотек:		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления библиографической информацией:		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
Сервисы и службы:		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

6. Методические и оценочные материалы

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Публичные выступления» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как семинары, аудиторная работа, домашние задания, дискуссия, проект, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

Семинар – это форма учебной деятельности, проводимая в учебном заведении под руководством преподавателя, где слушатели активно участвуют в обсуждениях, практических заданиях и других формах взаимодействия.

Для успешной подготовки к семинару рекомендуется заранее ознакомиться с темой занятия и основными материалами, чтобы иметь возможность активно участвовать в обсуждении. Также полезно подготовить вопросы и идеи для обсуждения, что поможет глубже понять материал и продемонстрировать заинтересованность.

Аудиторная работа – активная работа слушателя на семинаре, его ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии.

Для успешного участия в семинаре слушателям рекомендуется заранее ознакомиться с темой обсуждения, прочитать необходимые материалы и подготовить вопросы. Важно активно слушать и вовлекаться в дискуссию, высказывая свои мнения и аргументируя их. При ответах на вопросы преподавателя стоит быть уверенным, четким и логичным, опираясь на изученный материал. Также полезно поддерживать диалог с однокурсниками, чтобы обогатить обсуждение и расширить свои знания.

Домашнее задание – набор задач по темам недели.

При работе над домашними заданиями важно внимательно ознакомиться с требованиями и сроками выполнения. Рекомендуется разбивать задания на этапы, чтобы избежать перегрузки и лучше усвоить материал, использовать различные источники информации, включая учебники и онлайн-ресурсы, для более глубокого понимания темы.

Дискуссия — это структурированное обсуждение, в котором участники обмениваются

аргументами и контраргументами для выработки обоснованной позиции по определённому вопросу.

При подготовке к дискуссии изучите тему и соберите достоверную информацию и факты для аргументации своей точки зрения. Продумайте возможные контраргументы и подготовьте ответы на них. Определите свою роль в дискуссии и отработайте навыки активного слушания и уважительного взаимодействия с оппонентами.

Проект – исследовательская работа по дисциплине (модулю) и презентация результатов.

Для успешной подготовки к проекту рекомендуется: четко определить цели и задачи проекта; составить план работы, разбив проект на этапы с указанием сроков выполнения каждого из них; использовать разнообразные источники информации и инструменты для исследования темы; регулярно проверять прогресс и вносить коррективы в план, если это необходимо.

Самостоятельная работа – работа слушателей, направленная на углубленное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины (модуля).

В процессе самостоятельной работы слушатели взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя. Задачи слушателя включают работу с конспектами лекций (обработка текста), повторное изучение учебных материалов планов и тезисов ответов, изучение дополнительных тем, выполнение учебно-исследовательских заданий и другое.

Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Оценивание уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в форме ***зачета***.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом, если иное не указано в силлабусе дисциплины:

Десятибалльная оценка	**Пятибалльная оценка**	**Оценка за зачет**	**Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)**
10	Отлично	Зачтено	Слушатель полностью владеет знаниями, изложенными в рабочей программе, и глубоко осмысляет дисциплину (модуль). Он самостоятельно и логически последовательно отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее важном. Умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя ключевые моменты и устанавливая причинно-следственные связи. Четко формулирует ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные задачи. Слушатель хорошо знаком с
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты дисциплины (модуля) с практическими задачами.
7	Хорошо	Зачтено	Слушатель обладает знаниями предмета почти в полном объеме рабочей программы и самостоятельно, логически последовательно и всесторонне отвечает на все вопросы, акцентируя внимание на наиболее значимых моментах. Он умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделяя его ключевые аспекты и устанавливая причинно-следственные связи. Формулирует свои ответы, уверенно интерпретирует результаты анализов и других исследований, а также решает сложные ситуационные задачи. Слушатель хорошо знаком с методами исследования, необходимыми для практической деятельности, и умеет связывать теоретические аспекты предмета с практическими задачами.
6	Хорошо	Зачтено	
5	Удовлетворительно	Зачтено	Слушатель обладает базовыми знаниями по дисциплине (модулю), но испытывает трудности при самостоятельных ответах и использует неточные формулировки. В ходе ответов он допускает ошибки, касающиеся сути вопросов. Слушатель способен решать только самые простые задачи и владеет лишь минимальным набором методов исследования.
4	Удовлетворительно	Зачтено	
3	Не сдан	Не зачтено	Слушатель не овладел обязательным минимумом знаний по предмету и не может ответить на вопросы, даже если преподаватель задает дополнительные наводящие вопросы.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

Дисциплина (модуль) «Публичные выступления» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Описание
Аудиторная работа	30%	Активное участие в семинарах: ответы на вопросы преподавателя и участие в дискуссии
Домашние задания	20%	Набор задач по темам недели

Электронный документ

Активность	Вес	Описание
Дискуссия	10%	Структурированное обсуждение, в котором участники обмениваются аргументами и контраргументами для выработки обоснованной позиции по определённому вопросу
Зачет	40%	Проект – исследовательская работа по дисциплине (модулю) и презентация результатов

Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Публичные выступления»: «0,3 × аудиторная работа + 0,2 × среднее за домашние задания + 0,1 × дискуссия + 0,4 × зачет».

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы для подготовки к семинарам

Семинар 1.

1. Почему физиологические реакции, такие как учащенное сердцебиение или потоотделение, возникают перед публичным выступлением, и как их можно интерпретировать как нормальный ответ организма?
2. Какие техники дыхания или медитации наиболее эффективны для быстрой настройки на спокойное состояние перед коммуникацией, и как их применять в повседневной практике?
3. Какие внешние факторы (например, подготовка, опыт или размер аудитории) сильнее всего влияют на уровень уверенности выступающего, и как их можно контролировать?
4. Какие распространенные ошибки в манере подачи (например, чрезмерная жестикуляция или монотонная речь) снижают уверенность, и как их выявить и исправить?
5. Как регулярная практика самонаблюдения и самооценки после выступлений помогает улучшить манеру подачи и повысить общую уверенность в коммуникациях?

Семинар 2.

1. Какие базовые шаги подготовки контента (например, определение цели, сбор информации или выбор формата) необходимо выполнить перед любым выступлением, чтобы обеспечить его эффективность?
2. Как адаптировать логичную структуру контента под разные цели, такие как питчинг идеи или подведение итогов, с учетом специфики аудитории и времени выступления?
3. Какие ключевые элементы входят в шаблон универсальной структуры для питчинга (введение, основная часть, заключение), и как их наполнить конкретным содержанием для убедительности?
4. Как начать выступление с "крючка" (например, вопроса, статистики или истории), чтобы сразу привлечь внимание аудитории и задать тон презентации?
5. Чем завершить выступление (например, призывом к действию или ключевыми выводами), чтобы оставить у слушателей сильное впечатление и стимулировать дальнейшее взаимодействие?

Семинар 3.

1. Какие невербальные сигналы (например, зрительный контакт или поза) помогают поддерживать контакт со слушателями во время выступления и как их использовать для вовлечения аудитории?

2. Как распознать и классифицировать возражения слушателей (например, по типу: эмоциональные, логические или скептические), чтобы подготовить адекватный ответ?

3. Какие стратегии работы с сопротивлением (например, активное слушание или переформулирование вопроса) позволяют превратить негативные реакции в конструктивный диалог?

4. Как сохранять спокойствие и концентрацию при ответах на сложные вопросы, используя техники вроде паузы или повторения для структурирования мысли?

5. Какие методы отработки возражений на практике (например, ролевые игры или анализ кейсов) помогают развить навыки быстрого реагирования и уверенности в реальных ситуациях?

Примерные домашние задания

Домашнее задание 1

Выберите предстоящее или прошедшее выступление, опишите источники тревоги и неуверенности перед ним, проанализируйте собственные реакции и типичные ошибки подачи, примените не менее двух техник настройки на выступление, запишите короткое видео с обновлённой манерой подачи и зафиксируйте изменения в уровне уверенности и восприятии речи.

Домашнее задание 2

Выберите одну тему и подготовьте два варианта выступления под разные цели (например, информирование и убеждение), выстройте контент в логичную структуру с использованием универсального шаблона для питчинга, сформулируйте сильное начало и чёткое завершение каждого выступления, а также обоснуйте выбор структуры и ключевых смыслов.

Домашнее задание 3

Подготовьте презентацию для короткого выступления (5–7 минут), определите цель и ключевое сообщение, спроектируйте структуру с учётом пространства и формата выступления, подберите визуальные образы и изображения, усиливающие смысл, и проведите репетицию, зафиксировав сильные стороны и зоны роста подачи и визуального сопровождения.

Примерные темы и критерии оценивания дискуссии

Примерные темы для дискуссии:

1. **Что значит «держать контакт с аудиторией» и как понять, что он потерян?**

Обсуждение вербальных и невербальных сигналов вовлечённости и отчуждения слушателей.

2. **Возражение, вопрос и провокация: как различать и выбирать стратегию ответа?**

Разбор типовых ситуаций и ошибок в реакции на разные типы реплик из зала.

3. **Сопротивление аудитории: защитная реакция или сигнал о слабом контенте?**

Обсуждение причин сопротивления и способов превратить его в диалог.

4. **Как сохранять спокойствие и уверенность при сложных и агрессивных вопросах?**

Анализ техник саморегуляции и пауз в ответах на давление со стороны аудитории.

5. **Стоит ли отвечать на все вопросы сразу?**

Обсуждение стратегий управления временем и фокусом внимания аудитории.

6. **Ошибки спикеров при работе с возражениями**

Разбор типичных реакций (оправдания, защита, игнорирование) и их последствий.

7. **Работа с «лидерами мнений» в аудитории**

Обсуждение того, как взаимодействовать с активными и доминирующими слушателями, не теряя контроль над выступлением.

8. **Как превратить возражение в усиление своего сообщения?**

Разбор приёмов переформулирования возражений в подтверждение ключевой идеи выступления.

Критерии оценивания участия в дискуссии:

1. **Понимание динамики взаимодействия с аудиторией**

Оценивается способность корректно описывать поведение аудитории и причины её реакции.

2. **Практическая применимость высказываний**

Оценивается ориентация на реальные кейсы и предложенные решения, применимые в публичных выступлениях.

3. **Работа с возражениями и альтернативными позициями**

Оценивается умение аргументированно отвечать на возражения и учитывать разные точки зрения.

4. **Коммуникативная устойчивость**

Оценивается спокойствие, уважительность и конструктивность высказываний даже при несогласии.

5. **Структурированность и ясность ответов**

Оценивается логика изложения и способность формулировать чёткие, понятные ответы.

6. **Вовлечённость в дискуссию**

Оценивается активность участия, готовность задавать вопросы и развивать обсуждение.

Примерное описание и критерии оценивания к проекту

Цель проекта: Участники (слушатели или специалисты) должны разработать и провести презентацию или выступление, демонстрируя практическое применение навыков по управлению тревогой, уверенностью, подготовке контента, работе с аудиторией и подготовке визуальных материалов. Проект способствует развитию навыков публичных выступлений через интеграцию теоретических знаний и практических техник, с акцентом на рефлексию и самооценку. Он может быть индивидуальным или групповым (до 3–5 человек) и ориентирован на реальные или симулированные сценарии (например, питчинг идеи, лекция или бизнес-презентация).

Формат проекта:

Этапы:

1) **Исследование и планирование:** Изучить материалы по темам, выбрать тему выступления (например, питчинг продукта или презентация проекта), проанализировать личные страхи и цели.

2) **Практическая разработка:** Подготовить контент, структуру, презентацию (с использованием шаблонов), отработать техники уверенности и взаимодействия с аудиторией (включая симуляции возражений).

3) **Проведение и рефлексия:** Провести выступление (вживую, видео или онлайн), записать его, проанализировать (самооценка и обратная связь), представить отчет.

Результаты проекта:

- Презентация (видео или слайды, 5–10 минут).
- Письменный отчет (3–5 страниц) с анализом применения техник.

- Рефлексивный дневник (личные insights по тревоге, уверенности и взаимодействию).

Интеграция тем: Проект объединяет блоки в единый процесс: от работы с внутренней уверенностью к подготовке контента и структуры, взаимодействию с аудиторией и финальной подготовке презентации. Например, участники могут подготовить питчинг, используя шаблон структуры, техники против тревоги и стратегии работы с возражениями, с визуальными элементами в презентации.

Критерии оценивания:

- Соответствие структуры цели выступления и аудитории
- Эффективность управления тревогой и демонстрация уверенности
- Качество визуальных материалов и их поддержка ключевых идей
- Умение работать с аудиторией и отвечать на возражения
- Глубина рефлексии и анализ личного выступления