

УДК 004.7
ББК 16.263
К61

Редактор Н. Быкова

Колосова С.

К61 Звезда эфира : Прокачиваем навыки онлайн-коммуникации. — М. : Альпина ПРО, 2022. — 152 с.

ISBN 978-5-907534-06-3

Мы все время на связи, все чаще онлайн. Встречи с друзьями, переговоры с партнерами, лекции, тренинги, мастер-классы и даже экзамены, как правило, теперь проходят на всевозможных интернет-площадках. Исчезают границы, рушатся психологические барьеры... Означает ли это, что при онлайн-коммуникации можно позволить себе абсолютно все? Отнюдь. Мало кто задумывается о том, что успешное общение в интернете возможно только при соблюдении определенных правил.

Как установить контакт с аудиторией и удерживать ее внимание на протяжении всего эфира? Как справиться со стрессом перед встречей со зрителем и понравиться тем, кого не видишь? На что обратить внимание при постановке кадра? Как вести себя перед камерой и что говорить? Ответы на эти и многие другие вопросы вы узнаете, прочитав книгу кандидата психологических наук, одного из пионеров научного осмысления и разработки методик онлайн-коммуникаций, Светланы Колосовой.

УДК 004.7

ББК 16.263

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-907534-06-3

© С. Колосова, 2022

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
-----------------------	---

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЯ ОНЛАЙН-КОММУНИКАЦИИ

Глава 1. Главные принципы установления контакта с аудиторией и удержания ее внимания	10
Глава 2. Как понравиться тем, кого не видишь?	17
Глава 3. Стресс в эфире: готовимся к контролю на четырех уровнях	23

РАЗДЕЛ 2. КАК УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ АУДИТОРИИ

Глава 1. Этот выразительный язык тела	34
Глава 2. Что и как говорить в эфире (лингвистика, паралингвистика и экстралингвистика)	37
Глава 3. Как повысить значимость речи, или Когда аргумент — не аргумент	43
Глава 4. Подача материала: укрощаем зрителя словом	47
Глава 5. Лайфхаки для преподавателей, журналистов, блогеров, маркетологов	53

РАЗДЕЛ 3. ПОСТАНОВКА КАДРА

Глава 1. Если не видно — совсем не значит, что это не важно	60
Глава 2. Пластический рисунок верхней части тела	65
Глава 3. Фон при крупном, среднем и общем планах	71
Глава 4. Крупный и средний план: о чем забывают спикеры	77
Глава 5. Одежда, украшения и косметика для онлайн-коммуникации	79
Глава 6. Обаяние и сексуальность в видеоконференциях	85

РАЗДЕЛ 4. ОСОБЕННОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ В ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИИ

Глава 1. Правила самопрезентации и собеседования	92
Глава 2. Тайминг и нюансы завершения видеоконференций	99
Глава 3. Взаимодействие со спикерами и зрителями: скандалы и форс-мажоры	105

РАЗДЕЛ 5. ПРИМЕРЫ И ПРАКТИКА

Глава 1. Лучшие практики онлайн-выступлений	118
Глава 2. Это уже случилось! Видеоляпы и типичные ошибки публичных личностей	122
Глава 3. Бонус! Упражнения для подготовки к эфиру: работаем со своими слабостями	127

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	133
-------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ

Дневник саморазвития	136
----------------------------	-----

НЕСКОЛЬКО СЛОВ...	149
--------------------------------	-----

БЛАГОДАРНОСТИ	151
----------------------------	-----