

## Кинотренинг «Голос, который победил страх» (по мотивам фильма «Король говорит!»)

Формат обучения: Онлайн

Срок обучения: 1 день

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Дата начала: 06.08.2026

Место проведения: Ленинский проспект, д. 38А, город Москва

Выдаваемые документы: Сертификат Moscow Business School

### Программа обучения

Программа построена вокруг 6 эпизодов фильма «Король говорит!». Каждый блок посвящён одному эпизоду и решает конкретную ораторскую проблему.

Блок 1 (эпизод «Провал на выставке») – разбор анатомии публичной неудачи: что происходит с телом и голосом в момент стресса, как страх закрепляется через реакцию аудитории. Участники учатся распознавать ранние сигналы зажима.

Блок 2 (эпизод «Первая встреча с Логом») – тема безопасной коммуникации и снижения статусного давления. Показывается, как формальное «выступление» отличается от живого разговора «на равных».

Блок 3 (эпизод «Мятежный дух / Брань») – демонстрация того, как сильная эмоция (гнев, азарт) отключает речевой блок. Участники осваивают приёмы эмоционального переключения.

Блок 4 (два эпизода: «Психоанализ детства» + «Путь к голосу») – работа с корнем страха (осознание личных историй, вызывающих зажим) и одновременное освоение конкретных технических приёмов: разметка текста паузами, замена сложных слов, дыхательная настройка, работа с микрофоном.

Блок 5 (эпизод «Финальная речь») – кульминационный разбор, где участники видят, что идеальная речь не обязана быть безупречно плавной. Паузы и видимая уязвимость могут стать источником силы и доверия аудитории. Участники тренируются говорить с намеренными длинными паузами без оправданий.

Завершение – выработка каждым участником своего «Лог-протокола» (короткий алгоритм действий перед любым публичным словом).

## Методы работы

- Киноанализ (просмотр и обсуждение 6 ключевых эпизодов фильма)
- Мини-лекции с визуализацией (формулы, чек-листы, работа с флипчартом)
- Парные и групповые упражнения на снятие зажимов (телесные и голосовые пробы)
- Моделирование стрессовых ситуаций (тренировка «на провал» и «на успех»)
- Рефлексия с заполнением рабочей тетради (самодиагностика, карта страха)
- Отработка конкретного алгоритма подготовки к выступлению