

# Почему люди не хотят или боятся проводить онлайн-конференции?

## Часть 1.



В связи с тем, что весь мир «ушёл на карантин», многие учреждения перевели своих работников на удалённую работу. Но как оказалось, не все были готовы к такому повороту событий. По моим наблюдениям, есть люди (среди них много молодых людей), которые не хотят пользоваться платформами для онлайн-конференций, так как они не готовы показывать себя миру через экран мобильного телефона или ноутбука.

### Почему такое происходит?

На этот вопрос может быть несколько ответов, но, чтобы их получить и разобраться во всём, нужно вначале задать себе следующие вопросы: «Почему я не хочу общаться с людьми (клиентами/ученика) через интернет в режиме реального времени?», «Что мне мешает это сделать?».

В этой статье мы разберём лишь несколько проблем и способы их решения. В последующих статьях будут разобраны остальные проблемы, мешающие людям выходить в сеть и общаться с большой аудиторией людей-зрителей.

Представим, что ваш ответ на вопрос был следующим: **«Я не хочу выглядеть глупо перед коллегами/детьми».**

Первым делом нужно понять, что именно для вас значит «выглядеть глупо»? Это касается:

- внешнего вида;
- неумения пользоваться новыми технологиями;

- боязни выступления на публике;
- нежелание занимать «роль ученика»;
- неуверенность в себе;
- и т.д.

🌈 А теперь давайте разберём каждый из этих пунктов. Начнём с **внешнего вида**.

Если вас беспокоит ваш внешний вид, и это является главной причиной, почему вы не включаете камеру во время деловых конференций (совещаний), и любыми способами откращиваетесь от проведения онлайн-мероприятия с детьми или коллегами, могу вас обрадовать – это исправимо.

1. Прежде чем выбрать наряд и причёску для выхода в прямой эфир, выберите задний фон, который увидят ваши зрители, а также то, насколько близко к вам будет располагаться камера.

Зачем и как это поможет?

Если вы выберете деловой костюм / платье, а на заднем фоне будут обои в цветочек, ковёр или пёстрые занавески, произойдёт диссонанс. И в итоге вы не сможете произвести соответствующее впечатление на зрителей.

Также важно, насколько близко вы сидите к камере: вас будут видеть по пояс или вы занимаете весь экран крупным планом. Поэтому важно перед началом трансляции продумать ваш внешний вид и протестировать его перед камерой.

2. На заднем фоне не должно быть ничего, что будет отвлекать ваших зрителей. Это касается домашних животных, детей и т.д.

3. Помните, что высокие причёски будут не очень удачным вариантом, если вы сидите близко к камере. То же касается яркого макияжа. Платья или кофты с низким декольте также не подойдут, иначе может создаться эффект того, что вы сидите перед камерой в неглиже.

4. Выбирайте одежду, причёски и макияж в зависимости от вида проводимого вами мероприятия. Это относится как к девушкам, так и мужчинам.

🌈 Следующая проблема – **неумения пользоваться новыми технологиями**;

Если вы боитесь выходить в прямой эфир из-за того, что плохо знакомы или вообще не умеете пользоваться новыми технологиями, то решение проблемы простое – научитесь.

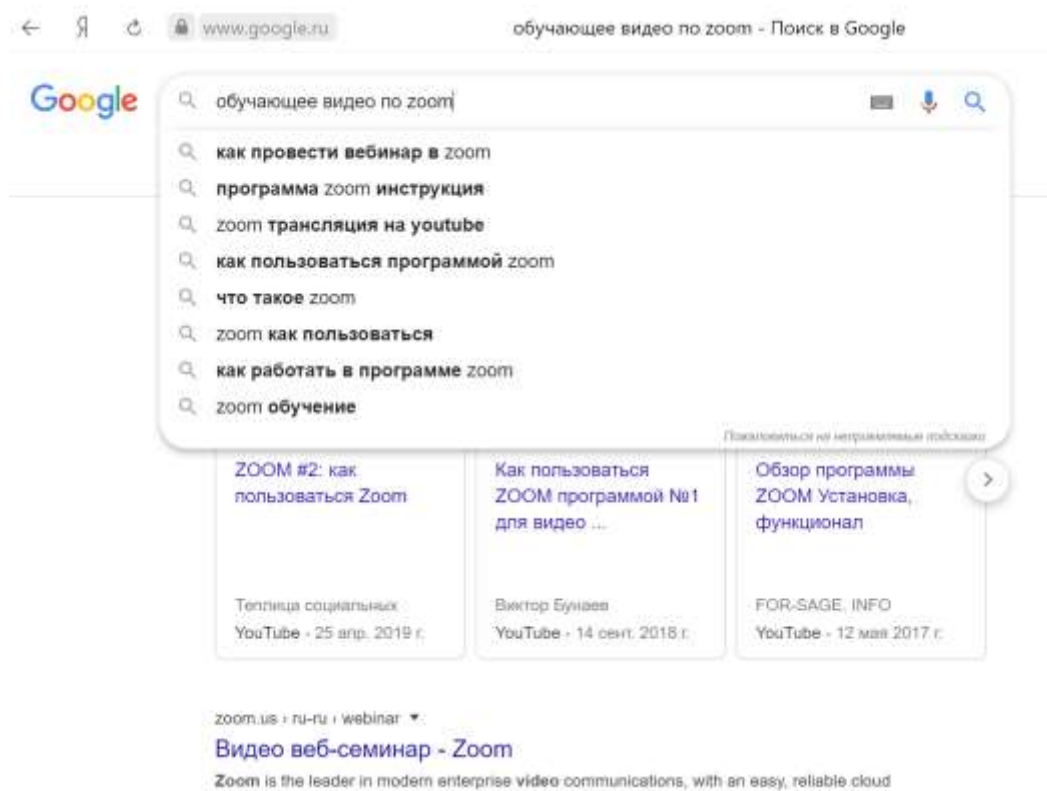
*Первым делом вам нужно выбрать то, что вы планируете осваивать. В наше беспокойное время в этом могут помочь работодатели, занимающие активную позицию. Поинтересуйтесь у коллег или работодателя, какую платформу для онлайн-конференций будет использовать ваше учреждение.*

*Если же вам дают свободу на выбор платформы, вы можете обратиться к статьям в интернете или обратиться к друзьям за советом.*

В знакомстве и освоении новых технологий вам помогут:

1. Видеоуроки. Они подойдут тем, кто готов самостоятельно изучать материал. В интернете множество обучающих видео, которые помогут освоить новые технологии. Например, их можно

найти на YouTube.com или просто вбить в поисковую строку на Google.com или Yandex.ru нужный вам запрос: «обучающее видео по zoom». Также вам выскочит множество других запросов.



2. Помимо видеоуроков, есть статьи с подробными пошаговыми инструкциями по освоению нужных вам программ. Если что-то непонятно, почти всегда можно задать вопрос автору статьи.

3. Попросить о помощи родных, друзей, коллег. Кто-нибудь из них наверняка уже освоил интересующую вас платформу для проведения трансляций и с радостью поможет (составит для вас инструкцию или на практике покажет, как ею пользоваться) вам в её освоение.

Помните, что для освоения новых технологий важно постоянно с ними работать, тренироваться, не бояться допускать ошибки и просить о помощи, если у вас что-то не получается. Остальное дело за практикой.

# Почему люди не хотят или боятся проводить онлайн-конференции?

## Часть 2.



В прошлой статье мы разобрали две причины, почему люди могут чувствовать себя глупо, при одной лишь мысли, что им придётся выйти в прямой эфир. Речь идёт о «**внешнем виде**» и «**неумение пользоваться новыми технологиями**».

На этот раз мы разберём следующий пункт – **боязнь выступления на публике**. Причина этого страха, как ни странно, также заключается в нежелание выглядеть глупо и комично, кроме этого, нежелание совершить ошибки, потерять свою репутацию, быть раскритикованным и в итоге разочароваться в себе и своих способностях. Мало кому хочется позориться перед огромным количеством людей, и не важно, видишь ли ты зрителей в живую или через экран ноутбука в режиме реального времени.

Чтобы побороть этот страх требуется какое-то время, но уже сейчас можно сделать шаг навстречу успешно проведённым онлайн-конференциям.

**Для этого необходимо следующее:**

1. Поставьте чёткую цель и обозначьте ключевые моменты.

Подумайте о чём именно вы хотите рассказать людям и в чём заключается главная цель вашего мероприятия. Что именно вы собираетесь донести до зрителя?

Составьте план мероприятия и выделите тезисы. Помните, вам не нужен развёрнутый план (полный текст выступления, слово в слово). Если вы будете читать с листа, ваша речь покажется неестественной, а люди любят «живое» общение, когда ведущий может высказать своё мнение, поделиться опытом. К тому же, как показывает опыт, люди часто отвлекаются от текста с речью, а потом не могут понять, откуда им продолжить. В итоге происходит конфуз, и они начинают нервничать.

Добавьте в свой план-список пометки о действиях: попросить проголосовать, высказать мнение (ваши вопросы), поставить плюсики, ответить на вопросы зрителей и т.д.

Примечание: если ваш эфир записывается, старайтесь не делать длительных пауз в начале трансляции. поприветствуйте зрителей, расскажите о чём будет эфир и продолжайте. Не стоит здороваться с каждым прибывшим, действуйте по плану, чтобы успеть всё запланированное.

## 2. Сосредоточьтесь на аудитории, а не на себе.

В одной статье я нашла полезные рекомендации на этот счёт. Прежде чем выйти в онлайн, подумайте о том, что будет интересно вашим зрителям, чем вы сможете им помочь, каковы их потребности, что они хотят услышать. Не стоит концентрироваться только на себе, на своей внешности, акценте и многом другом.

## 3. Отрепетируйте свою речь.

- вы можете отрепетировать речь перед зеркалом. Следите за своей мимикой, жестами, голосом;
- предложите вашим друзьям или родным побыть вашими зрителями;
- запишите своё выступление на камеру, после этого вы сможете увидеть свои ошибки и устранить их;
- если вас волнуют технические аспекты, вы можете провести приватную трансляцию (в Facebook, Instagram и др. местах можно выбрать это в настройках) или для 1-2 друзей;

## 4. Проверьте заряд ноутбука/телефона и исправность WI-FI.

Чтобы чувствовать себя увереннее, нужно заранее подготовить и проверить аппаратуру. Если ваш ноутбук вырубится посреди трансляции или отключится интернет (или прерываний), вы явно не будете в восторге от произошедшего.

## 5. Помните, что большинство людей не особо сильно волнует ваш внешний вид. Чаще всего это важно именно для вас. Достаточно просто быть опрятным, вежливым и рассказывать об интересных, полезных для аудитории вещах.

## 6. Говорите только для одного человека.

Часто людям советуют при публичных выступлениях представлять, что перед ними находятся люди без одежды, но, как мне кажется, это не самый подходящий вариант для большинства людей. А вот представить, что вы общаетесь не с огромной аудиторией, а лишь с одним идеальным зрителем – подходящий вариант.

Перед началом трансляции представьте себе, как мог бы выглядеть ваш идеальный зритель, чтобы он мог спросить, и чтобы вы ему ответили.

## 7. Не бойтесь ошибок.

Поверьте, допускать ошибки – это нормально. Без них человек не двигается вперёд, а лишь стоит на месте. К тому же большинство людей редко замечают ошибки, им важна информация, которую они могут получить от вас. Аудитории нужен реальный, живой человек, а не тот, чья речь отрепетирована до блеска. Спонтанность всегда приветствуется.

## 8. Ознакомьтесь с 10 правилами гуру публичных выступлений Дейла Карнеги:

- разбирайтесь в охватываемой теме и знайте свой материал;
- тренируйтесь перед трансляцией;
- познакомьтесь со своей аудиторией заранее (скажите «привет» тем, кто присоединился в начале вашей трансляции);
- прочувствуйте атмосферу трансляции;
- потратьте некоторое время, чтобы расслабиться, прежде чем выйти онлайн;
- представьте себя в прямом эфире;
- поймите, что аудитория хочет, чтобы вы хорошо сделали своё дело (они не хотят, чтобы вы потерпели неудачу);
- не извиняйтесь за то, что нервничаете;
- сосредоточьтесь на своём сообщении, а не на своём страхе;
- единственный способ стать лучше – продолжать практиковать.

9. Подумайте, будете ли вы отвечать на комментарии зрителей;

В некоторых случаях можно сразу оповестить аудиторию о том, что в процессе мероприятия вы не будете отвлекаться на их вопросы, но в конце обязательно ответите. Если же ваше время ограничено, и вы не готовы сразу ответить, попросите людей оставить вопросы, и в следующей трансляции вы обязательно на них ответите.

10. Не останавливайтесь на достигнутом. Чем чаще вы будете проводить трансляции, тем лучше у вас будет получаться.

## **Почему люди не хотят или боятся проводить онлайн-конференции? Часть 3.**

Ранее мы разобрали три причины возникновения страха или нежелания проводить онлайн-конференции, и у нас осталось всего две. Именно их мы и разберём в этот раз.

Первая причина – **нежелание занимать «роль ученика»**. Все мы взрослые люди и уже давно оставили за спиной школьные парты или студенческие аудитории. У каждого есть свои воспоминания побед и поражений. С последними вообще довольно сложно: одних это укрепляет и позволяет расти, другие исходя из прошлого опыта стремятся избежать нечто подобное. В итоге повзрослевший человек, чувствует себя лишь в одной роли – взрослого, а становиться учеником, которого могут проверять, оценивать и ругать – не хочет или просто не умеет.

В данной ситуации важно понимать одно – несмотря ни на что, мы уже никогда не будем теми самыми учениками, что были раньше. Мы повзрослели, но может продолжать учиться, но сейчас мы уже люди, имеющие определённые знания, опыт и представления. Мы находимся на равне со своими преподавателям несмотря даже на то, что они могут знать что-то больше, чем мы.



Мы должны иметь смелость общаться с ними не в качестве ребёнок-взрослый, а как взрослый-взрослый. Уважать своего учителя нужно, но чувствовать неловкость, унижение, беспомощность и неуверенность в себе не стоит. Каждый в своей жизни, даже именитые профессора вновь становятся учениками, но это вовсе не значит, что они должны терять дар речи и превращаться в неуверенных в себе пятиклассников, которых ругает учитель.

Почему люди боятся занимать «роль ученика» во время онлайн-конференций? Потому что им не так хорошо знакомы новые технологии, и они боятся показать свою некомпетентность перед другими. Например, сейчас, когда педагогам пришлось перейти на дистанционное обучение, они боятся, что их ученики знают о новых технологиях больше, чем они сами, и совершив ошибку, они потеряют авторитет в их глазах. Уже не будет того строгого учителя, которого знали дети, ведь оказывается он тоже способен на ошибки. Но ведь это нормально. Ошибается каждый. Важно лишь признать ошибку и идти дальше. Особо успешные педагоги могут перевести свою ошибку в шутку и попросить помощь у ребёнка. Это лишь сблизит их, и покажет ученикам их значимость.



Вторая причина – **неуверенность в себе**. В данном случае необходимо повышать самооценку. Если человек не может сделать это самостоятельно, он может обратиться к психологу и ему помогут решить проблему.

Существует огромное количество способов, как помочь себе самостоятельно. Например, создать **альбом/книгу успехов**, где вы будете размещать фотографии и записывать о своих победах. Они могут быть маленькими и незначительными, но о них обязательно нужно рассказывать. Имея при себе такой альбом, в минуты грусти вы всегда сможете пролистать его и воспрянуть духом.

Кроме этого, вы можете выделить свои сильные стороны (что вы умеете делать лучше всех, какие у вас есть положительные качества и многое другое).

Чтобы почувствовать себя увереннее, нужно заниматься делом (хобби, интерес), которое будет вам нравиться и получаться. Человеку важно хоть в чём-нибудь чувствовать себя успешным, и хобби – это именно то, что вам нужно.