

Страх выступления перед аудиторией

Курс «Риторика», занятие 7

Почему иногда страх перед выступлением – это хорошо?

Страх = адреналин

Адреналин = максимальная мобилизация мозга

Адреналин = повышение эмоциональности

Причины страха

1. «Я плохо выступлю».
 2. «Аудитория настроена против меня».
 3. «Я боюсь, когда много людей».
 4. «Я не смогу ответить на каверзные вопросы».
 5. «Я не смогу удержать внимание».
 6. «Я забуду текст».
- * Подумайте, можете ли вы сформулировать другие причины?

Поработаем с причинами

1. «Я плохо выступаю».

Эта причина – прекрасный повод подготовиться максимально хорошо и отточить в своем выступлении все детали.

Поработаем с причинами

2. «Аудитория настроена против меня».

Чаще всего нет НИКАКИХ причина так думать.

Чаще всего аудитории вы безразличны.

А многим будете и интересны.

А кому-то понравитесь с первого взгляда.

Что здесь может помочь?

Работа с образом оратора!

Поработаем с причинами

3. «Я боюсь, когда много людей».

- 1) Вспоминаем особенности разной аудитории.
Большая аудитория более управляема, а значит, работать с ней легче.
- 2) Вы можете превратить разговор с толпой в общение тет-а-тет – используя зрительный контакт, рассказывайте свою речь кому-то одному в большой аудитории.

Поработаем с причинами

4. «Я не смогу ответить на каверзные вопросы».

Еще одна причина подготовиться к выступлению внимательно.

Причина научиться четко осознавать, на какие вопросы вы должны знать ответы, а на какие нет.

Причина с интересом отнестись к обсуждению этой темы на занятиях риторикой в ближайшем будущем :)

Поработаем с причинами

5. «Я не смогу удержать внимание».

Для работы с этим есть отдельные инструменты.

- Регулярная разрядка (шутка, интересный пример и т. д.)
- Вопросы на привлечение внимания.
- «А сейчас внимание», «Послушайте, как это важно».
- «Что вы об этом думаете?»
- Смена громкости и темпа речи в местах смены мысли.

Поработаем с причинами

5. «Я забуду текст».

- Пользуйтесь конспектом.
- Готовьтесь заранее, за несколько дней.
- Тренируйтесь на близких :)
- Накануне тренируйтесь перед зеркалом.
- **Перед выходом на сцену выпейте воды и глубоко подышите.**
- **Можно немного успокаивающего, но осторожно.**
- **Пусть будет идеально подготовлена первая фраза :)**

Домашнее задание

1. Постоянно практиковать артикуляционную разминку.
2. Работать с теоретическим материалом. Выписать возникшие вопросы. Быть готовыми пересказать материал.
3. Какие еще причины страха выступления не были упомянуты?