

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

ВАСИНА МАРИЯ
КУ-21-10



**СТРАХ —
ВНУТРЕННЕЕ
СОСТОЯНИЕ,
ОБУСЛОВЛЕННОЕ
ГРОЗЯЩИМ
РЕАЛЬНЫМ ИЛИ
ПРЕДПОЛАГАЕМЫМ
БЕДСТВОМ.**

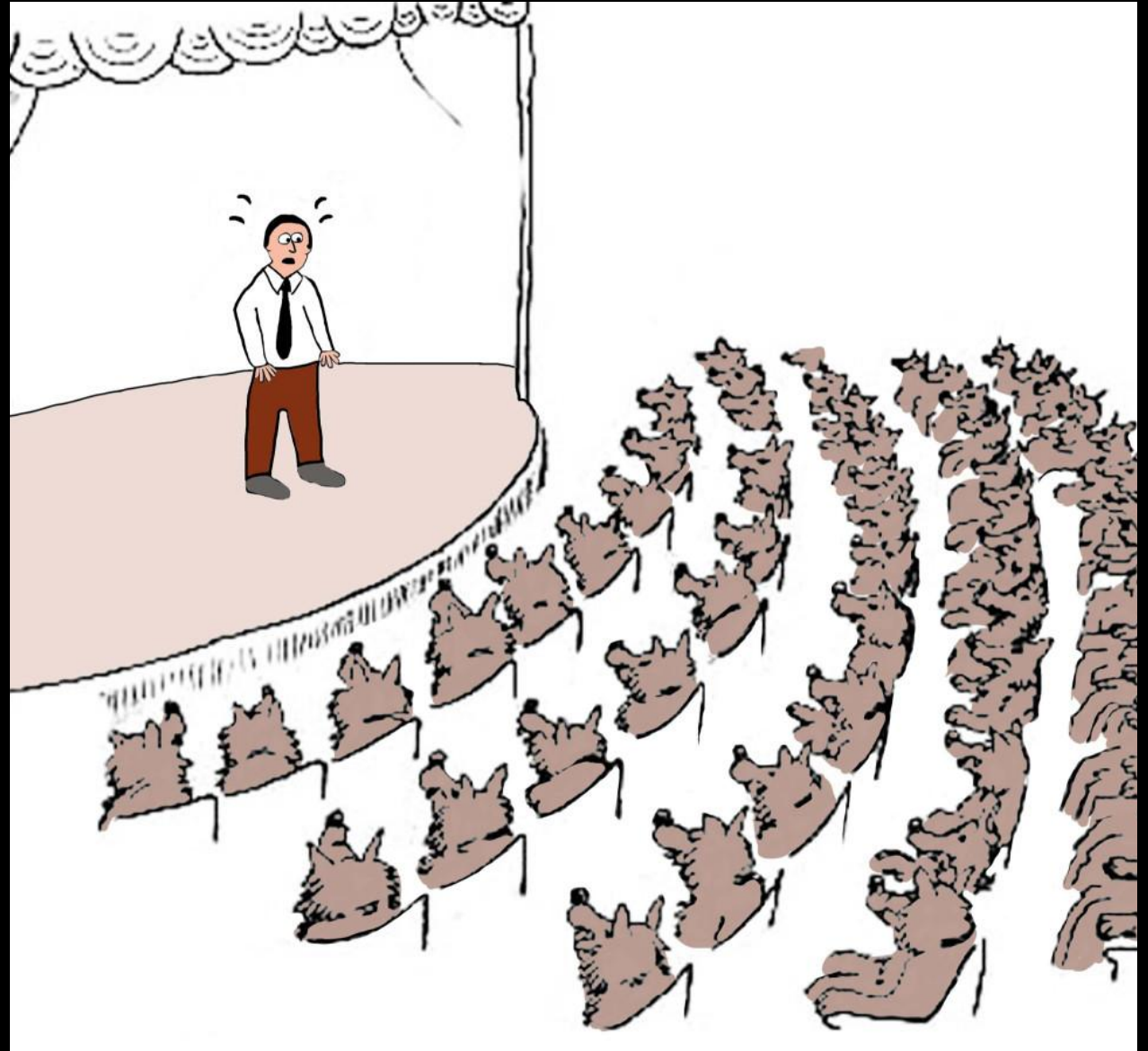
Страх сцены – глоссофобия – на втором месте среди самых популярных страхов человечества.

На первом месте - страх смерти.



ОСОЗНАНИЕ СТРАХА

СТРАХ – ЭТО
НОРМАЛЬНО! ОН
ОТЛИЧНЫЙ
СОЮЗНИК, ПРОСТО
НАДО УМЕТЬ С
НИМ
ДОГОВАРИВАТЬСЯ.

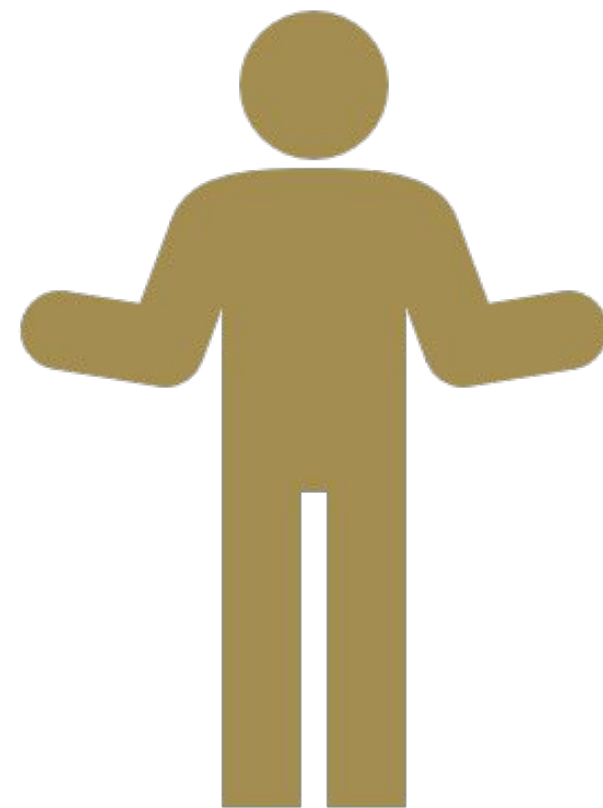


ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Перенос фокуса внимания на физическое состояние
- Упражнение «Груз с плеч»
- Гимнастика для лица
- Дыхательная гимнастика
- Вращательные движения плечами
- Пошевелите пальцами ног

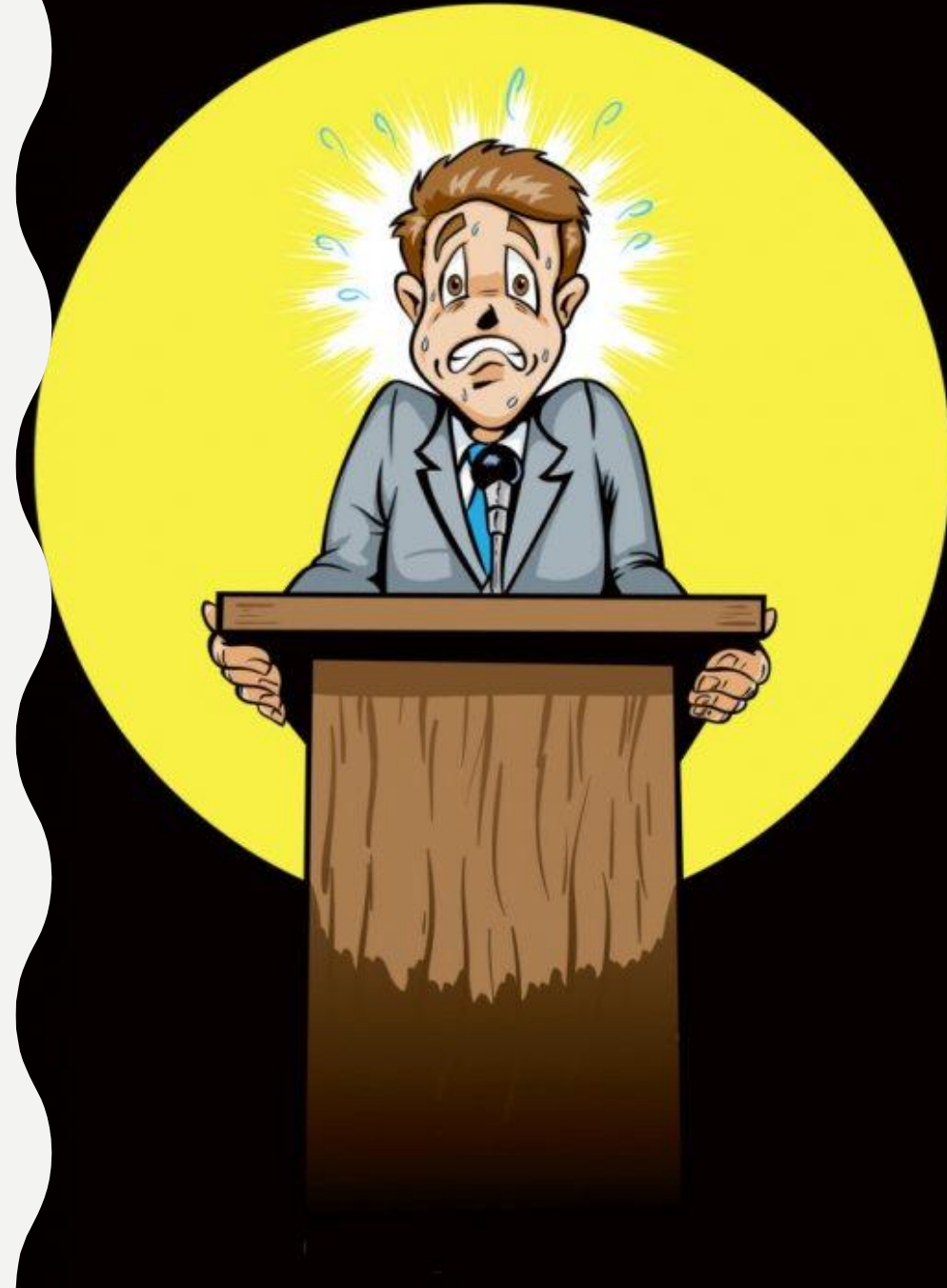


**ТОТ, КТО БОИТСЯ, НЕ
МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ
ДОВЕРИЕ К ТОЙ
ИНФОРМАЦИИ, КОТОРУЮ
СООБЩАЕТ!**



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

- Моделирование своего выступления
- Проработка вербальных и невербальных средств общения
- Ораторские курсы или курсы актерского мастерства
- Девальвация переживаний
- Смещение вектора внимания на аудиторию





**САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ
НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ
ВЫСТУПЛЕНИЙ — ПОСТОЯННАЯ
ПРАКТИКА.**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

