

# ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

ВАСИНА МАРИЯ  
КУ-21-10



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

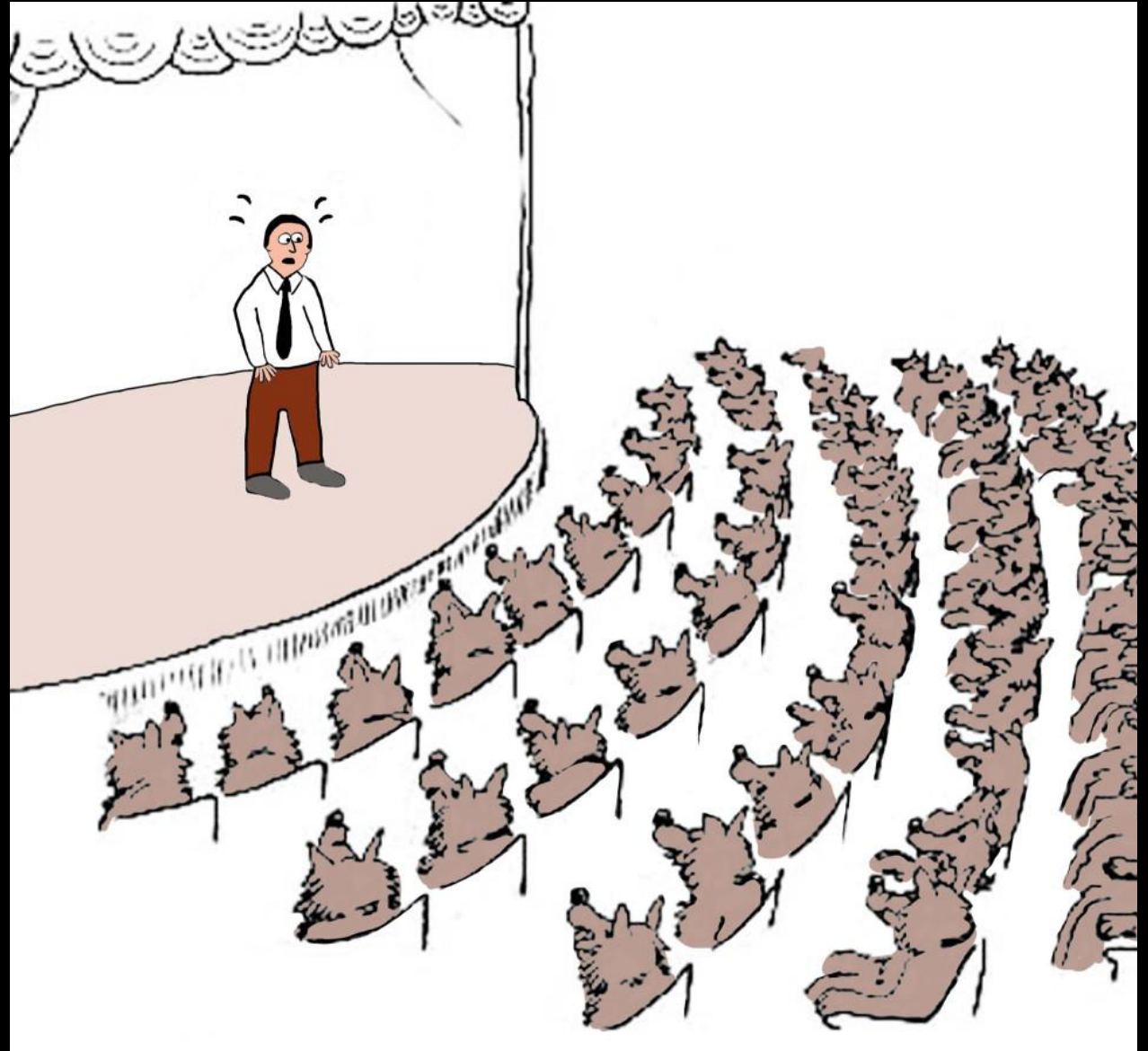
Страх сцены – глоссофобия – на втором месте среди самых популярных страхов человечества.

На первом месте - страх смерти.



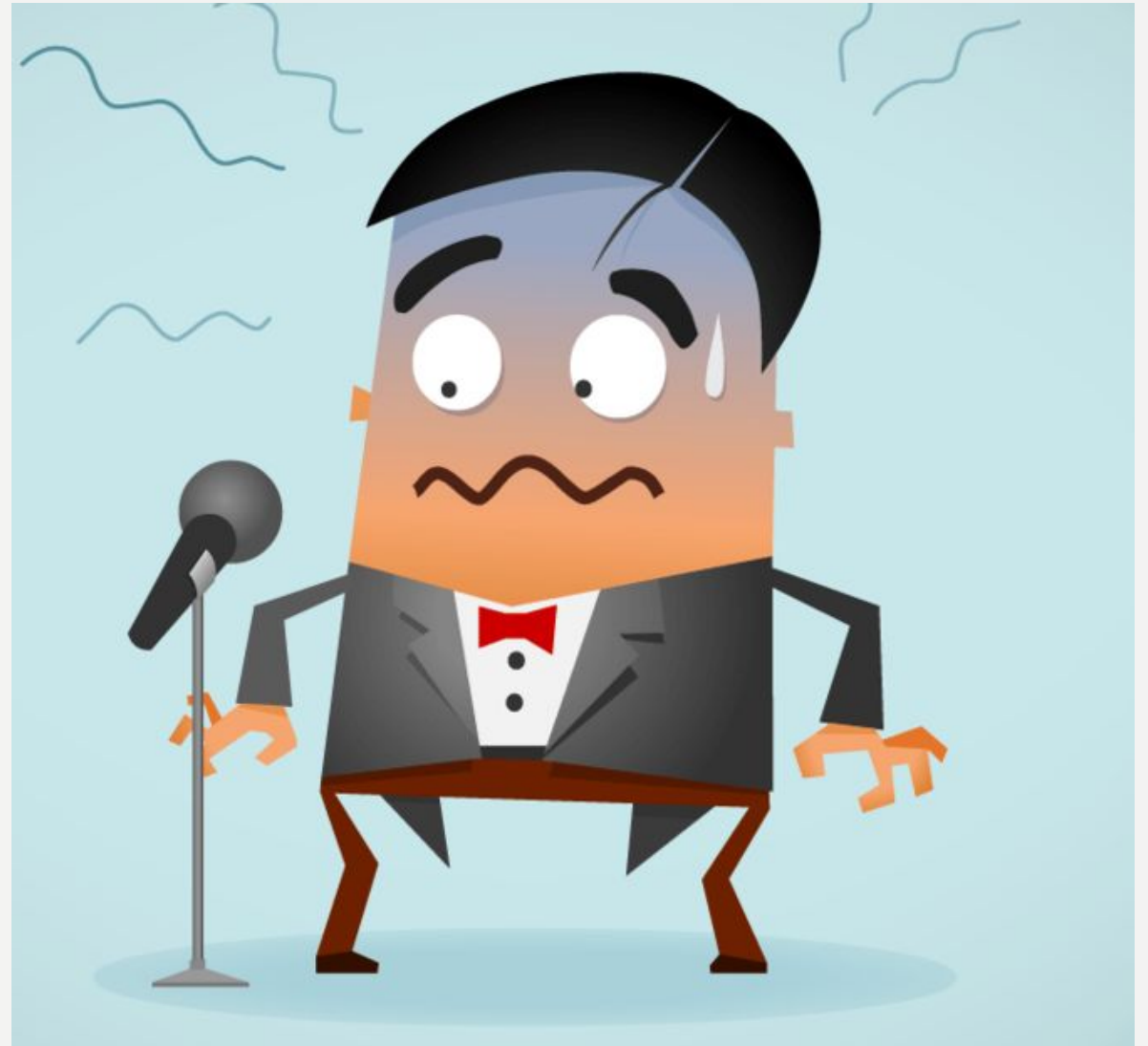
# ОСОЗНАНИЕ СТРАХА

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

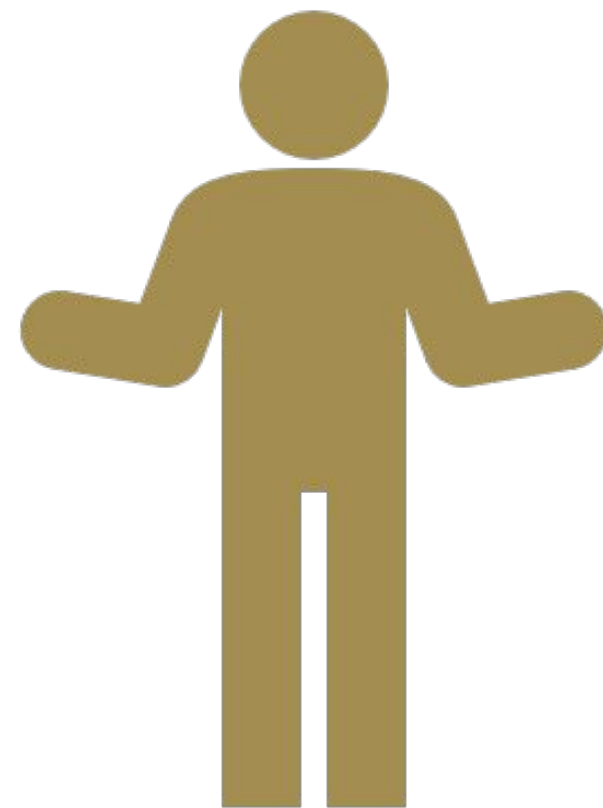


# ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- 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!**

