ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

ВАСИНА МАРИЯ
КУ-21-10

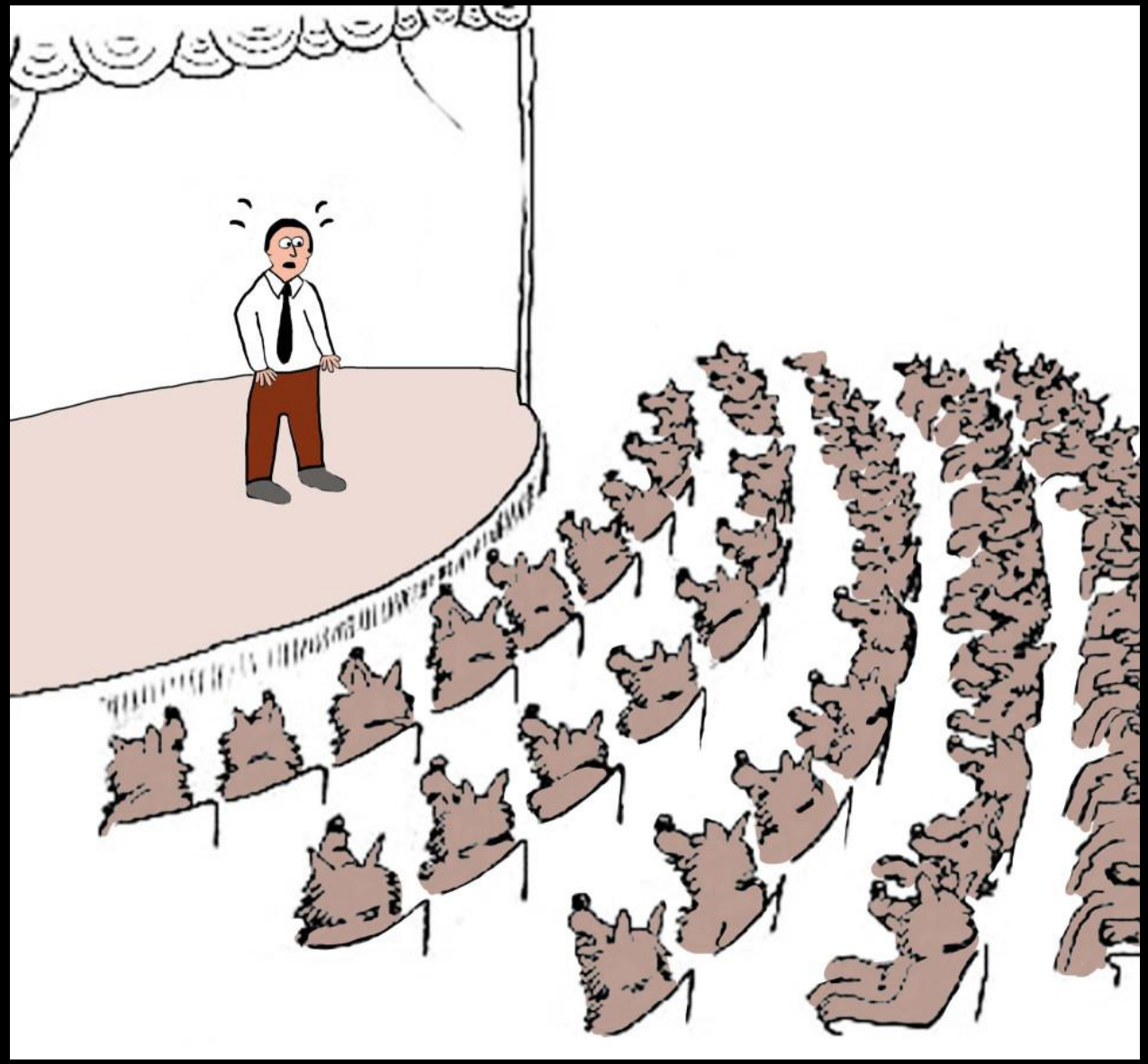
СТРАХ — ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ, ОБУСЛОВЛЕННОЕ ГРОЗЯЩИМ РЕАЛЬНЫМ ИЛИ ПРЕДПОЛАГАЕМЫМ БЕДСТВИЕМ.

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

На первом месте - страх смерти.

ОСОЗНАНИЕ СТРАХА

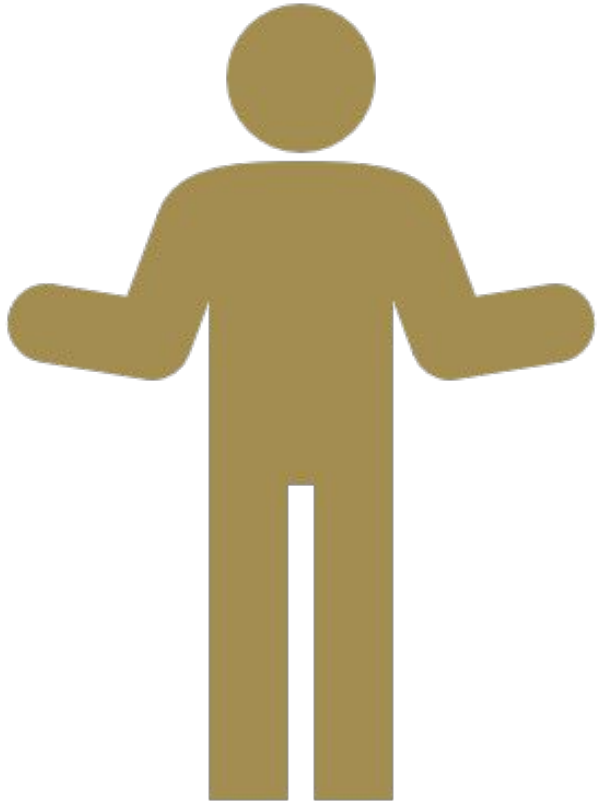
СТРАХ – ЭТО НОРМАЛЬНО! ОН ОТЛИЧНЫЙ СОЮЗНИК, ПРОСТО НАДО УМЕТЬ С НИМ ДОГОВАРИВАТЬСЯ.



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

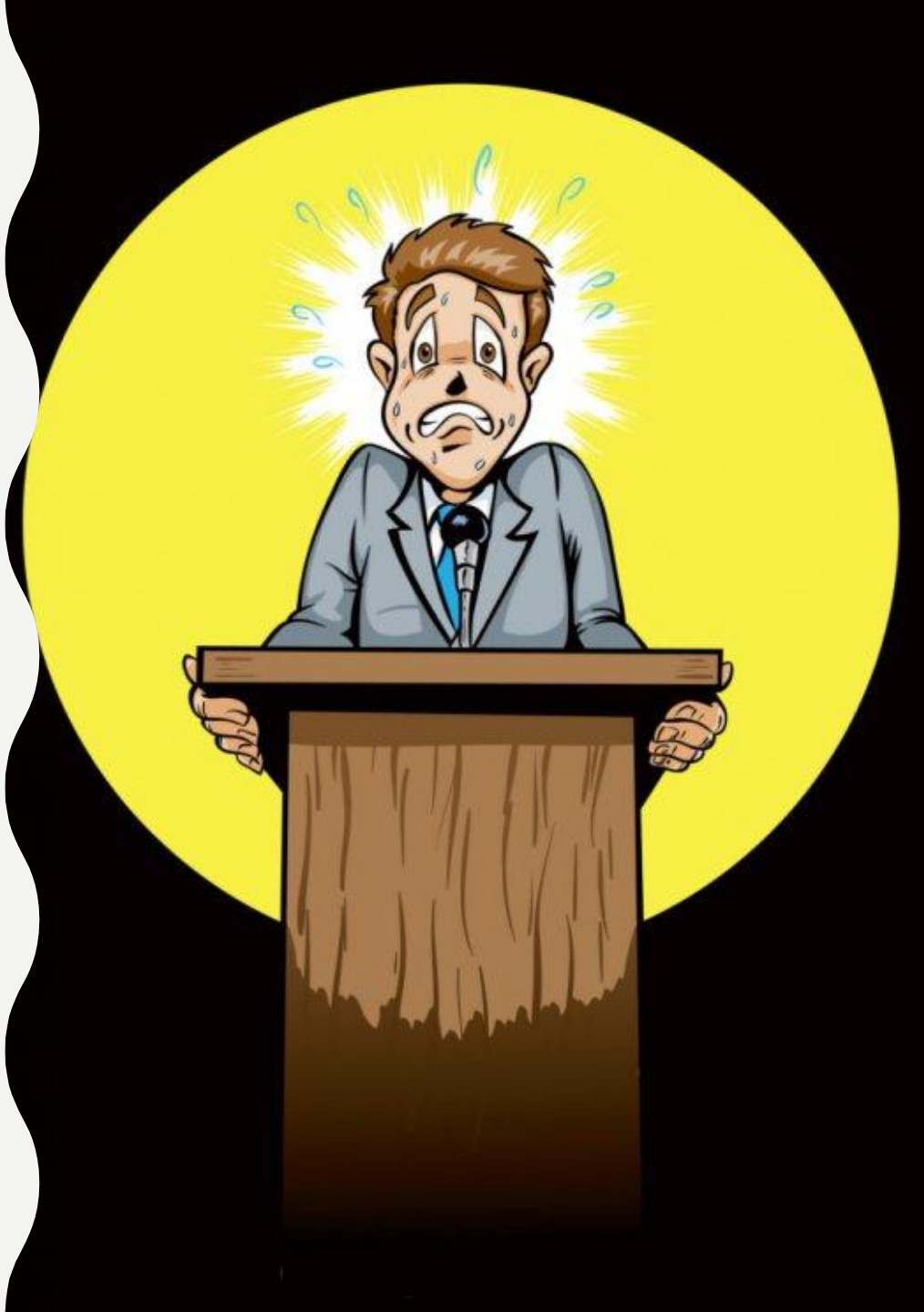
- Перенос фокуса внимания на физическое состояние
- Упражнение «Груз с плеч»
- Гимнастика для лица
- Дыхательная гимнастика
- Вращательные движения плечами
- Пошевелите пальцами ног

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!