

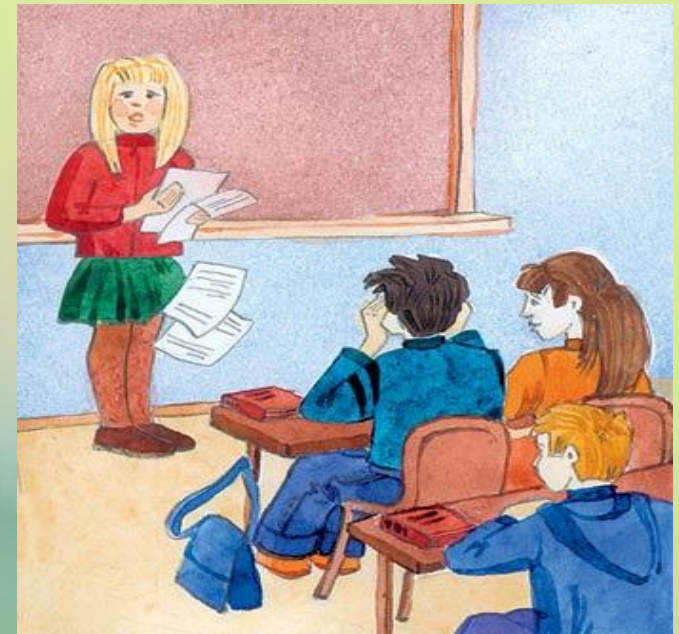
**Психологические особенности  
публичного выступления**

# Причины страха публичных выступлений

Отсутствие опыта публичных выступлений

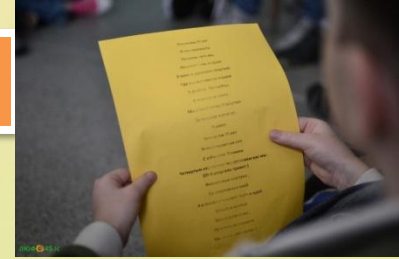


Негативный прошлый опыт



# Как преодолеть страх перед выступлением?

Подготовка и репетиция



Настрой



Визуализация



Аффирмации



# Как побороть страх во время публичных выступлений?



Дышите полной грудью

# С чего начать выступление?



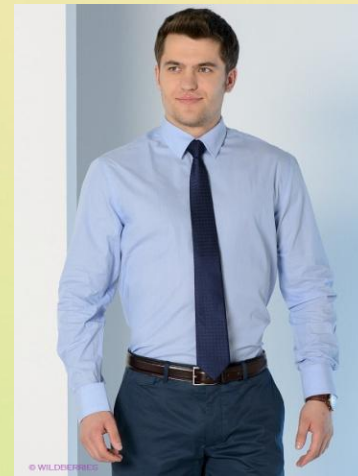
Правило 12



# Правило 12



12 дюймов сверху



12 дюймов снизу



12



шагов

# Правило 12



12 действий



12 жестов



12 слов



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**