

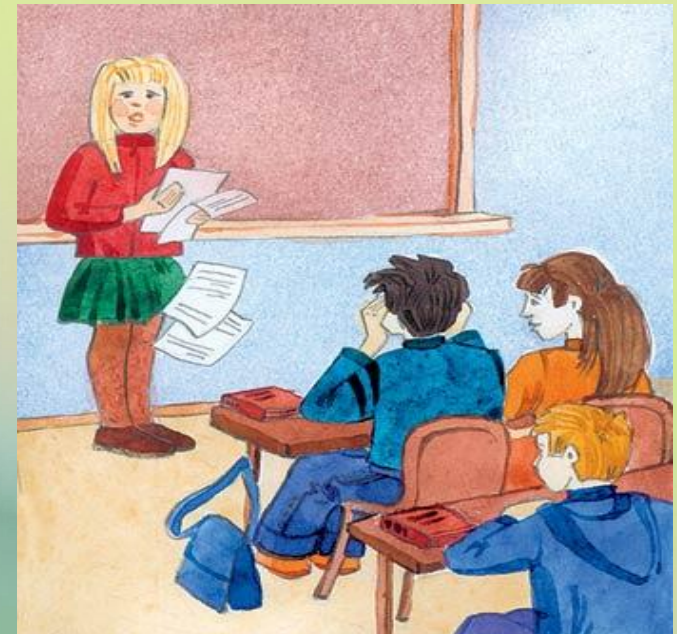
Психологические особенности публичного выступления

Причины страха публичных выступлений

Отсутствие опыта публичных выступлений

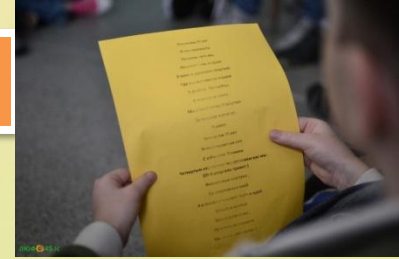


Негативный прошлый опыт



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?

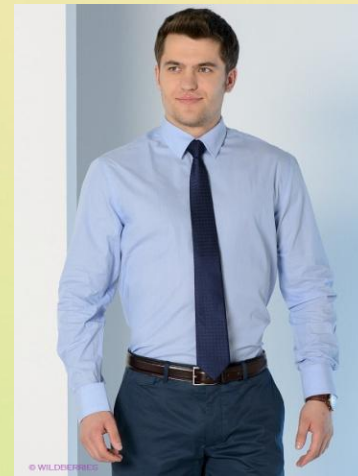


Правило 12

Правило 12



12 дюймов сверху



12 дюймов снизу



12



шагов

Правило 12



12 действий



12 жестов



12 слов



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ