

Едва ли найдется человек, который так или иначе, не имел бы в своей жизни опыта публичных выступлений

По данным исследований различных социологических и психологических институтов страх публичных выступлений стоит на втором месте в списке страхов человечества.



Рекомендации по формированию уверенности и преодолению страха публичных выступлений.

1. Откажитесь от мысли, что вы должны всегда быть совершенны.
2. Представляйте результат, который хотите получить.
3. Подумайте о содержании, составьте план.
4. Старайтесь всегда готовиться к выступлению.
5. Поработайте над своим имиджем.
6. Помните о дыхании.
7. Фокусируйте взгляд на дружелюбных лицах.
8. Больше практикуйтесь!

Страх перед публичным выступлением – явление обычное.

Боятся практически все.

Чаще всего причиной возникновения страха перед публичным выступлением являются неуверенность в себе и боязнь негативной оценки другими людьми.



Выводы

1. Публичные выступления - неотъемлемая часть жизни современного человека.
2. Многим людям присущ страх публичных выступлений.
3. Чтобы стать успешным человеком, нужно избавиться от страха публичных выступлений.

Рекомендации по преодолению страха при публичных выступлениях.

Признайтесь, что нервничаете.

Предупредить о том, что вы взволнованы, можно в форме шутки.

Взгляните на аудиторию по-другому.

Ваше доброжелательное настроение передастся и вашей публике.

Используйте наглядные пособия

Дополните ваше выступление красочными слайдами или другими наглядными пособиями.

Выберите конкретного слушателя

Одна из самых пугающих вещей в публичных выступлениях - это толпа. Чтобы преодолеть это, вам просто нужно выбрать одного человека из вашей аудитории и направить ваше выступление на него. Через некоторое время сосредоточьте внимание на ком-нибудь другом

Выскажите яркое личное мнение

Выступая с презентацией, попробуйте высказать несколько личных мыслей по этому вопросу. Конечно, необходимо заготовить их заранее, но выглядеть они должны, как импровизация. Это придаст оригинальности выступлению.

Экспериментируйте

Не бойтесь экспериментировать. И помните, что нет неудачных экспериментов, есть разные результаты.

Муниципальное автономное
образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа № 9
Белоглинского района»

Страх перед публичным выступлением

