

Як подолати страх аудиторії і публічного виступу?

Страх аудиторії і публічного виступу – нормальна захисна реакція організму людини на ситуацію, яка може мати для неї негативні наслідки (насмішки та зневагу аудиторії, потрібно переконати аудиторію, але невідомо чи це вдасться).

Страх публічного виступу лікується тільки одним методом – публічними виступами. Це найпростіший, найшвидший і найефективніший метод.

Тож як побороти страх перед публічним виступом?

Ці психологічні поради збільшать впевненість в собі та знімуть психологічні моменти, через які ви можете хвилюватися перед виступом.

1. Підготовка до виступу

Якщо знаєте про виступ заздалегідь, обов'язково підготуйтеся до нього. Це найважливіший пункт, який зменшить ваш страх та додасть впевненість. Це також об'єктивно збільшить ваші шанси вдало виступити та не отримати негативної оцінки.

2. Гарний одяг та стильність

Ваш гарний та стильний зовнішній вигляд підсилює впевненість під час виступу. Він розв'язує проблему як побороти страх перед людьми.

3. Дотримання особистої гігієни

4. Фізична форма

Слідкуйте за своєю фізичною формою.

5. Словесна імпровізація

Бувають ситуації, коли потрібно виступити без підготовки або відповісти на запитання аудиторії. У таких випадках необхідно відразу добре структурувати та формувати свої думки, на ходу підбирати вдалі слова, мислити креативно.

Також, можливо, що під час виступу ви забудете, про що говорити далі або «зіб'єтесь» з думки, тоді вам потрібно «викручуватися» до того моменту, коли згадаєте запланований текст.

Ці несподівані ситуації вирішує навичка словесної імпровізації, коли ви без підготовки «своїми словами» можете говорити на будь-яку тему, швидко знаходити ідеї, структурувати їх та цікаво подавати.

Вміти говорити – базова навичка для оратора. Здобудете його і тоді зможете розвиватися далі.

6. Дикція, артикуляція

Використовуємо страх на свою користь!!!

Хвилювання перед виступом варто використати як індикатор, що вказує на необхідність серйозно поставитися до виступу та гарно підготуватися.