

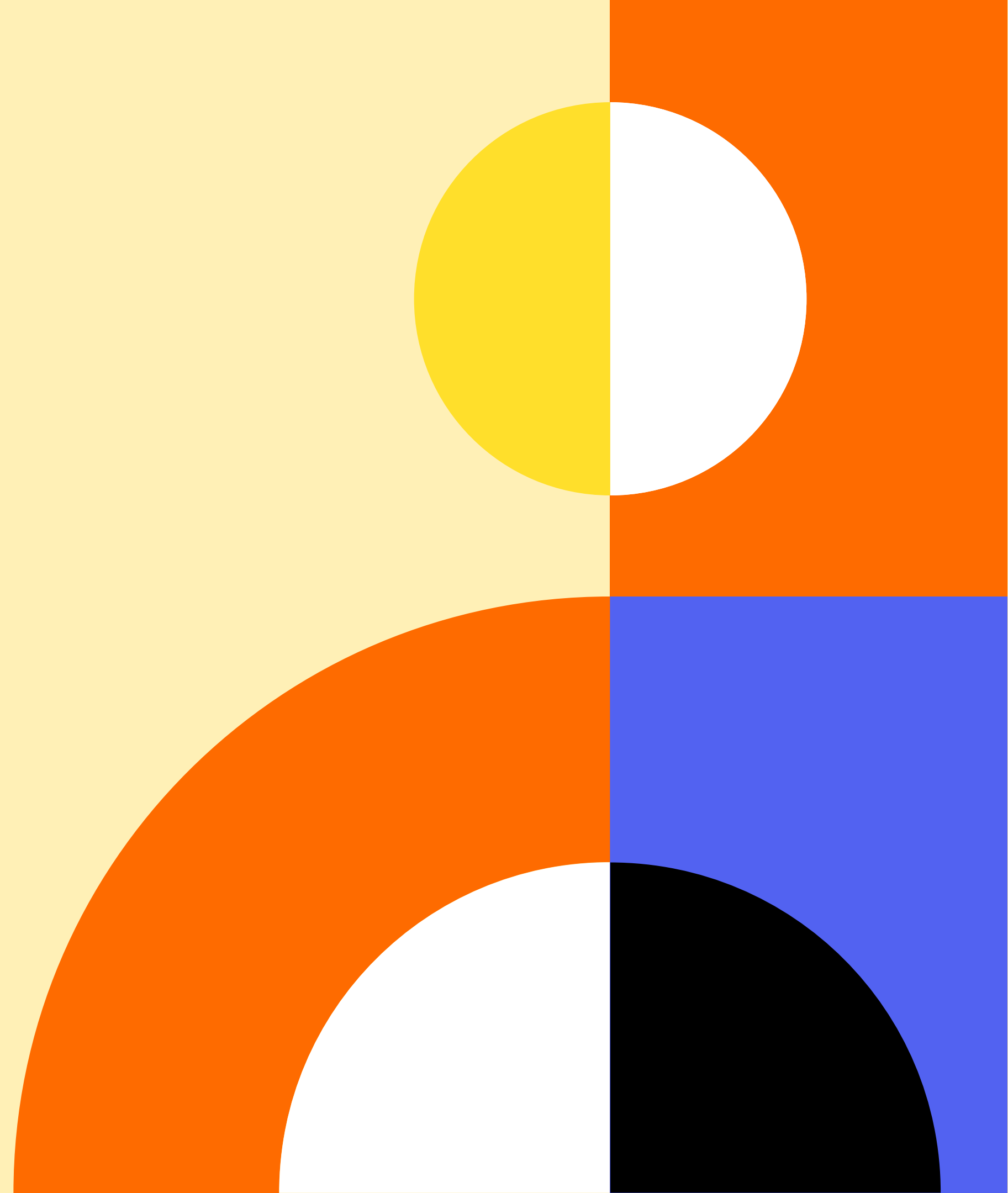


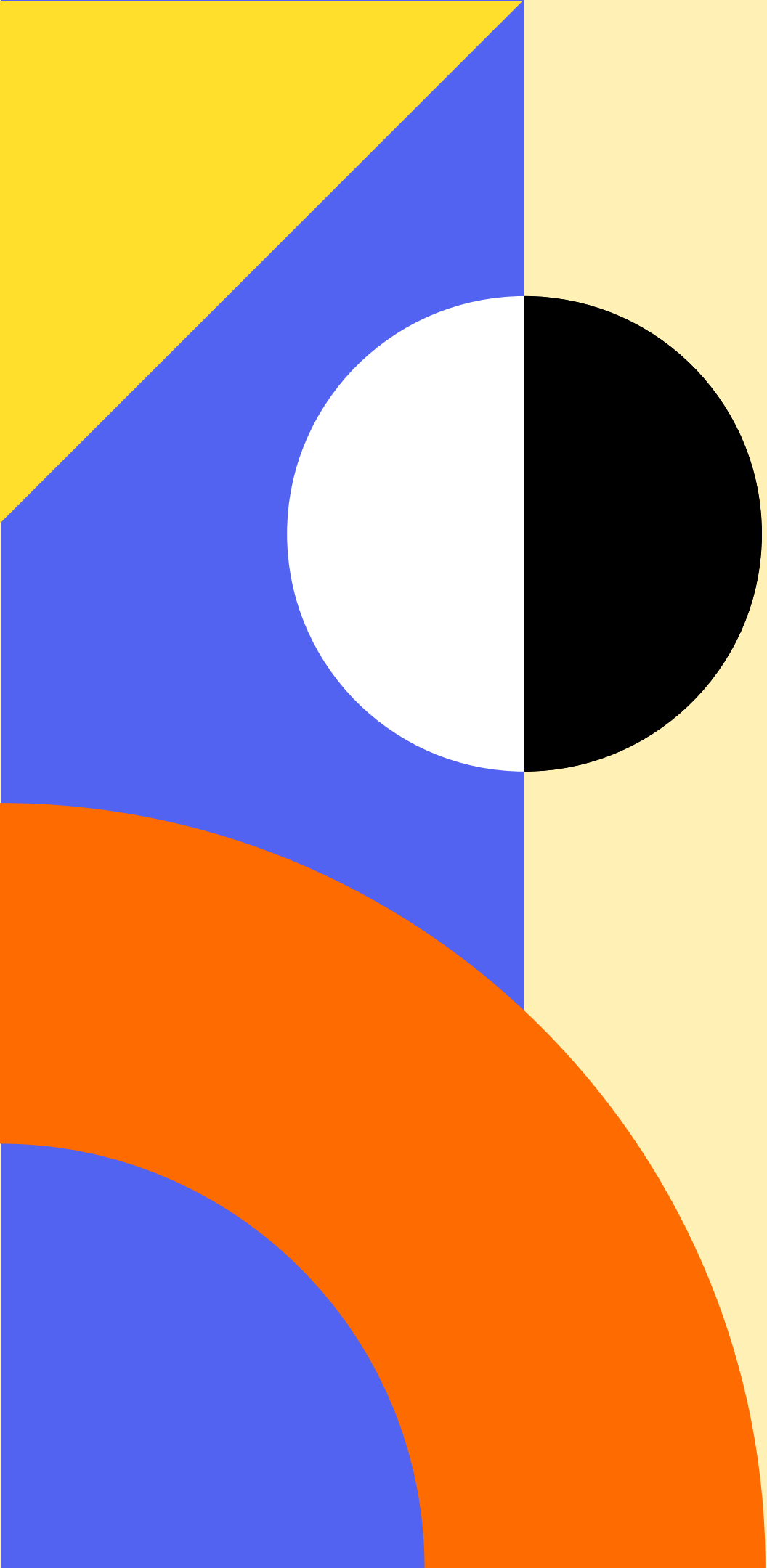
ФАДН РОССИИ

Федеральное агентство
по делам национальностей

Преодоление страха публичных выступлений

РЕСУРСНЫЙ АНТИСТРЕСС. ВЫПУСК 25





Почти все нервничают перед выходом на большую аудиторию — это нормально. Страх публичных выступлений - это защитная реакция организма, на некомфортные или нетипичные ситуации.

Мы подготовили для вас советы и упражнения на преодоление страха публичных выступлений.

Перед выступлением

СДЕЛАЙТЕ КРАТКИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ -
ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМ ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ВОЗМОЖНЫМ ВОПРОСАМ -
ЭТО ПРИДАСТ ВАМ УВЕРЕННОСТИ

ПОТРЕНИРУЙТЕСЬ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ -
ТАК ВЫ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ УДЕЛИТЕ МИМИКЕ, ЖЕСТАМ, ПОЗЕ

УСТРОЙТЕ ПРОГОН ВЫСТУПЛЕНИЯ -
ПОПРОСИТЕ КОГО-НИБУДЬ ПОСЛУШАТЬ ВАШУ РЕЧЬ И ОЦЕНИТЬ СО СТОРОНЫ

ПОСМОТРИТЕ ВИДЕО ЗНАМЕНИТОСТЕЙ, ЧЕЙ СТИЛЬ ВАМ БЛИЗОК -
ИЗУЧИТЕ ОСОБЕННОСТИ ИХ ВЫСТУПЛЕНИЯ И ДЕРЖИТЕ В ГОЛОВЕ, НО НЕ КОПИРУЙТЕ

А также

СДЕЛАЙТЕ ГОЛОСО-РЕЧЕВУЮ РАЗМИНКУ ЗА 15-20 МИНУТ ДО ВЫСТУПЛЕНИЯ:

- ПОКУСАЙТЕ ГУБЫ
- ВЫТЯНИТЕ ГУБЫ "ПЯТОЧКОМ" И СДЕЛАЙТЕ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ
- ПОЖУЙТЕ ЯЗЫК
- РАССЛАБЬТЕ ГУБЫ И РЕЗКО ВЫДОХНИТЕ ЧЕРЕЗ НИХ
- ПРОТЯНИТЕ ГЛАСНЫЕ БУКВЫ
- ОТЧИТАЙТЕ СКОРОГОВОРКИ И ДР.

ОЩУТИТЕ СВОИ ПЛЕЧИ И ШЕЮ -

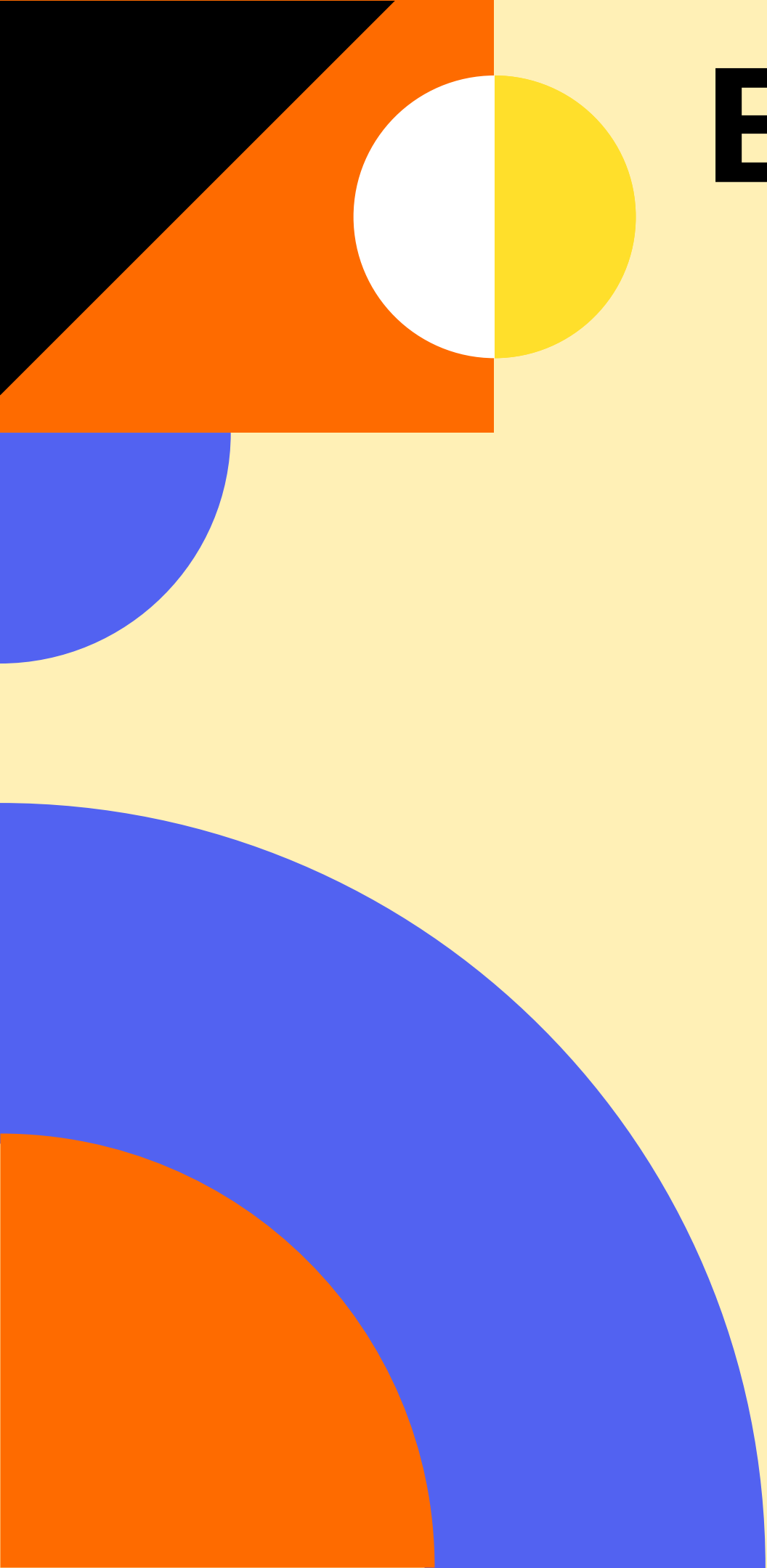
ЗАМЕЬТЕ В НИХ НАПРЯЖЕНИЕ И МЫСЛЕННО
ПРОЙДИТЕСЬ ПО ВСЕМ ТОЧКАМ ЗАЖИМА, ТЕМ САМЫМ
РАССЛАБЛЯЯ ИХ

СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВДОХ НА 7 СЧЁТОВ

ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ НА СТОЛЬКО ЖЕ
ЗАТЕМ МЕДЛЕННО ВЫДОХНИТЕ НА 7 СЧЁТОВ

СБРОСЬТЕ НАПРЯЖЕНИЕ С РУК И НОГ





Во время выступления

ГОВОРИТЕ МЕДЛЕННО И ЧЁТКО -

ПАУЗЫ ПОМОГУТ ВАМ ВОССТАНАВЛИВАТЬ ДЫХАНИЕ И
РАССТАВЛЯТЬ НУЖНЫЕ АКЦЕНТЫ

**НАСТРОЙТЕ ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ С КЕМ-НИБУДЬ ИЗ
СЛУШАТЕЛЕЙ -**

ВЫ НАЙДЕТЕ В НЕМ СОБЕСЕДНИКА И ПАРТНЕРА И В
ДАЛЬНЕЙШЕМ СМОЖЕТЕ ПЕРЕНЕСТИ СВОЕ ВНИМАНИЕ
НА ВСЮ АУДИТОРИЮ

**РАЗБАВЛЯЙТЕ РЕЧЬ ИНТЕРЕСНЫМИ ФАКТАМИ,
ЗАБАВНЫМИ ИСТОРИЯМИ -**

ПУБЛИКА БУДЕТ УВЛЕЧЕНА И СФОКУСИРОВАНА НА ВАС

НЕ БОЙТЕСЬ ОШИБАТЬСЯ-

ПУБЛИКА, КАК ПРАВИЛО, ИЗНАЧАЛЬНО НАСТРОЕНА
ПОЛОЖИТЕЛЬНО И ПОДДЕРЖИТ ВАС

После выступления

ПОСЛЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ:

ПОХВАЛИТЕ СЕБЯ -
ВЫ ПРОДЕЛАЛИ БОЛЬШУЮ РАБОТУ!

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЮ РЕЧЬ -
ПРОВЕДИТЕ РАБОТУ НАД ОШИБКАМИ И ОТМЕТЬТЕ МОМЕНТЫ
В ВЫСТУПЛЕНИИ, КОТОРЫЕ ВАМ ПОНРАВИЛИСЬ

И ГЛАВНОЕ

*"ЕСЛИ ХОЧЕШЬ НИЧЕГО НЕ БОЯТЬСЯ, ПОМНИ, ЧТО
БОЯТЬСЯ МОЖНО ВСЕГО"*

СЕНЕКА

