

Правила, помогающие снизить уровень тревожности перед публичным выступлением

1. Репетируем свое выступление перед зеркалом

Чтобы чувствовать себя уверенно на сцене, нужно потренироваться. Для этого встаньте перед зеркалом и проговорите свою речь громко, смотря себе в глаза. Так же прорепетируйте с жестикуляцией. Сделайте это упражнение несколько раз.

2. Позволяем себе быть несовершенными

Не бойтесь сделать ошибки в своем выступлении. Относитесь к ним проще. Они ваши учителя, указывающие на то, в чем нужно еще попрактиковаться. Концентрируйтесь на плюсах, а не на минусах. Вместо критики и недовольства похвалите себя. И скажите себе, что вы молодец!

3. Относимся с любовью к аудитории

Мысли материальны, и если вы будете настроены враждебно к публике, то это к вам вернется. Поэтому любите людей, перед которыми вы выступаете. Знайте, что, если они пришли вас слушать, значит, нуждаются в вашей информации. Значит, ценят и верят вам.

4. Визуализируем

Регулярно перед выступлением и во время него представляйте, как вы проводите свою речь успешно. Как публика улыбается и хлопает вам. Как вы легко держитесь перед аудиторией. Вы уверены, ваше сердце бьется ритмично, а дыхание спокойно. Программируйте себя на позитив, это увеличит ваши шансы на прекрасное выступление.

5. Поддерживаем визуальный контакт с позитивными лицами из зала

Когда вы произносите свою речь, смотрите на людей с добрым выражением лица. Они вдохновят вас и подарят поддержку.

6. Уделяем должное внимание внешнему виду

Купите удобный и красивый костюм, сделайте прическу, начистите обувь. Это придаст вам уверенность и поможет преодолеть страх перед публичным выступлением.

7. Устраиваем день отдыха и расслабления перед выступлением

Перед выступлением хорошенько отдохните. Отвлекитесь от предстоящего выступления.