

Как преодолеть страх выступления.

1. Трех - шаговая модель преодоления страха: (ответы на вопросы записывать на бумаге!)

ШАГ 1: Спросите себя: «Что может случиться самого худшего?»

ШАГ 2: Затем, записав все возможные варианты, подумайте: «Что я сделаю, чтобы этого не случилось?». Запишите Ваши действия.

ШАГ 3: Сделайте это!

2. Метод из НЛП

Когда Вы неуверенны в себе перед выступлением, боитесь...

1. Вспомните ситуацию, когда Вы чувствовали себя уверенно. Когда это было? Что Вы видели тогда? Что слышали? Что чувствовали?

2. Погрузитесь в это состояние уверенности и спокойствия, прочувствуйте все ощущения заново, сейчас.

3. Теперь «перенесите» это состояние в реальное время, Вы уверены. Расправьте плечи, поднимите голову, улыбнитесь и идите выступать.

3. Правило "заранее":

Заранее:

1. Проверьте время начала вашей презентации и место ее проведения.

2. Приготовьте все необходимое оборудование: (папку, план, диск, флешку, плакаты, ручку, блокнот и т.д.). С вечера всё должно быть готово и аккуратно сложено в сумку.

3. Продумайте и приготовьте одежду для выступления.

(Порядок в сумке обеспечит Вам порядок и в голове. Кроме того, Вы будете намного увереннее себя чувствовать, т.к. будете знать, что все собрано, и Вы готовы на 100%.)

4. Привычка миллионеров

«Одна из самых важных привычек, которую вы можете выработать – это привычка перед каждым важным событием подпитывать свой разум картинками собственного успеха.

Последуйте примеру известных людей и представьте себя победителем в том деле, которое вам предстоит. Задержите этот образ в вашем сознании, а затем расслабьтесь и действуйте.

Позже, когда вы окажетесь в этой ситуации, ваше подсознание вспомнит созданную заранее картинку и подскажет вам нужные слова, жесты, действия».

5. Отдохните (вечером перед выступлением)

1. Расслабьтесь: погуляйте в парке, выключите свет и посидите со свечами, примите горячую ванну. Сделайте что-то, что поможет Вам чувствовать себя хорошо. Не лучше, а просто хорошо.

2. Поговорите с любимыми людьми, которые в Вас безоговорочно верят и скажут Вам об этом. (примечание: если среди Ваших близких есть люди, которые сомневаются в Вас – не звоните им!). Это придаст Вам уверенности, сил, веры в себя и вдохновения.

3. Используйте Ваши маленькие «секреты успеха»: ваши ритуалы, которые приносят везение, талисманы, «счастливые футболки», «магические» фразы ("Халява, ловись!" - для студентов), песни и т.д. Щедро используйте всё, что добавит Вам уверенности и поднимет настроение.

6. «Действуйте так, как будто неудача совершенно исключена, и так оно и будет».

"Даже если Вам очень-очень страшно, самое главное – не показывать виду. Выступайте так, как будто Вам совершенно не страшно, как будто нечего бояться."

На вопрос:

- Страшно? Боишься?

Отвечать:

- Нет, я в себе уверен.

(И неважно, что в этот момент Вы чувствуете на самом деле. Вы сами удивитесь, как возрастет Ваша вера в себя).

7. Найдите союзников:

Хорошо, если в зале будет сидеть человек, который с Вами знаком и настроен к Вам доброжелательно.

Если таких людей нет, то есть 3 пути:

1. Познакомиться с кем-то до начала мероприятия (попросите что-нибудь: «Извините, можно у Вас попросить ручку на минутку?... Спасибо» или «Здравствуйте, скажите, пожалуйста,.....» и т.д. Улыбайтесь!)
2. Представьте, что все собравшиеся люди – Ваши друзья, и Вас уже любят.
3. Почувствуйте свою важность: представьте, что то, что Вы сейчас будете рассказывать просто необходимо Вашим слушателям. То есть, если они сейчас не услышат Вашу речь, то просто не смогут жить дальше. А Вы - единственный носитель этой информации. Поэтому все с нетерпением ждут Вашего выступления и уже заранее Вас обожают, ценят, уважают.

8. Следите за осанкой:

Поднятые плечи – это признак страха. Когда нам страшно мы автоматически вжимаем в них голову. Поэтому:

1. Расслабьте плечи, опустите их вниз.
 2. Закройте глаза.
 3. Сделайте глубокий вдох и на каждом выдохе опускайте плечи.
- Помните, что «осанка – это фасад души».

9. Секрет Скарлетт О’Хара:

Если в ночь перед выступлением Вы переживаете, не можете заснуть:

1. Вспомните мудрые слова Скарлетт О’Хара из романа Маргарет Митчелл «Унесённые ветром»: «Я подумаю об этом завтра...».
2. Скажите это и тут же исполняйте свои слова.
3. Спокойно ложитесь, закрывайте глаза и погружайтесь в глубокий сон. «Я подумаю об этом завтра...»

10. Концентрируйтесь на своей речи:

1. Забудьте про ораторов, выступающих перед Вами. Мысли вроде: «О, он так отлично выступил! Я буду хуже...» - убрать.
2. Да, многие выступают действительно хорошо, молодцы. Но дело не в том, как хорошо выступили они. Дело в том, как прекрасно выступите Вы.
3. Вы тщательно подготовились для своих зрителей, у Вас интереснейшая и полезная информация,
4. Вы рады говорить с ними. Поэтому всё внимание на свою речь.

11. Потренируйтесь с выступлением на домашних или друзьях.

И последнее.

Легкое волнение перед выступлением – это нормально.

Все волнуются, даже самые известные актеры.

Уверенность – это доверие к себе. Удачи!