



# Я ПЕРЕД ВАМИ И МНЕ НЕ СТРАШНО

Занятие 1.

---

# Что такое страх?

□ **Тревога** — это эмоциональное состояние, заключающееся в переживании смутной, неопределенной опасности, имеющее направленность в будущее и содержащее в себе мобилизующий компонент.

□ **Страх** – это переживание непосредственно й, конкретной угрозы.

# Страх полезен?!

- Страх мобилизует силы человека для активной деятельности.



**НЕ УМЕЕШЬ БЕГАТЬ?**  
страх поможет

# Страх полезен?!

- Страх помогает лучше запоминать опасные или неприятные события



# Страх полезен?!

- Страх диктует стратегию поведения, когда информации недостаточно, чтобы принять всесторонне продуманное решение.



# Зачем нам страх?

- Функции страха(по В. Н. Гуляихину и Н. А. Тельновой ):
- Мотивационная функция
- Адаптивная функция,
- Мобилизационная функция.
- Оценочная функция
- Сигнально-ориентационная функция
- Организационная, или упорядочивающая, функция
- Социализирующая функция
- Прогностическая функция
- Смыслообразующая функция

# Что влияет на страх сцены?

□ Физиология



□ Уровень  
ПОДГОТОВКИ



□ Риски



# Методы преодоления страха публичного выступления

- ▣ **Определите источник страха.** Мы боимся не выступления, а того, как отреагирует аудитория на него.



- ▣ **Не отрицайте свой страх.** Если вы отлично готовы к выступлению, владеете темой – вам нечего бояться.





# Методы преодоления страха публичного выступления

- **Люди не видят вашу нервозность.** Лишь немногие по внешнему виду могут определить насколько другой человек волнуется.
- **Совершенствуйтесь в ораторском искусстве.**



# Методы преодоления страха публичного выступления

- **Анализируйте свои выступления.** Раздобудьте видео с вашей речью и тщательно проанализируйте все
- **Самое важное – подготовка.** Уверенность возникает когда все под контролем.



**BEFORE**



**AFTER**



# Методы преодоления страха публичного выступления

□ **Заставьте себя улыбнуться**, как только вышли на сцену.



□ **Релаксация.** Есть много методик для расслабления, самовнушения, построенных на медитации или дыхательных упражнениях.



**Спасибо за внимание!**

