

# Выработка уверенности в себе при подготовке и в процессе публичного выступления

Выполнила: студентка группы 3.024.2.16,  
ИКиМП ПО ДО, 1 курс,  
Павлова А. Ю.

# Причины страха перед сценой:

0 Перфекционизм, или желание быть безупречным

0 Неудачный опыт

0 Критика



# Как побороть страх перед сценой:

- 0 Фокусировка внимания на аудитории
- 0 Стимулирование реакции расслабления
- 0 Техника визуализации
- 0 Пройдите сквозь страх
- 0 Развитие чувства юмора



# Развитию юмора может способствовать следующее:

- Чтение комиксов
- Юмористические книги
- Качественные ситуационные комедии на телевидении
- Общение с оптимистами с хорошим чувством юмора
- Избегание людей, которые часто злятся и постоянно находятся в плохом настроении



- 0 Знакомство с выступлениями ораторов, которые используют юмор
- 0 Готовность смеяться над собой и смелость позволить другим посмеяться вместе с вами
- 0 Выработка уверенности и харизмы



# Харизма – личностный магнетизм

- Я ... (укажите качество)
- Я могу (укажите навык)
- Я добился ....
- Я владею ...

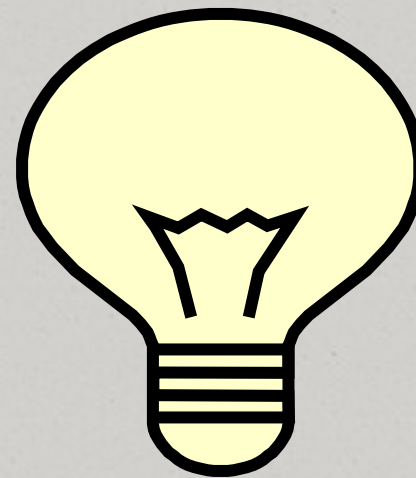


Мотивация – это топливо для  
двигателя вашего успеха



# Выводы:

- 0 Начинаяте речь с сильным и настойчивым стремлением достичь своей цели
- 0 Нужно твердо знать то, о чем вы собираетесь говорить
- 0 Проявляйте уверенность
- 0 Практикуйтесь





# Приёмы:

- 0 Акцентируйте важные слова и подчиняйте им неважные
- 0 Меняйте тон голоса
- 0 Меняйте темп речи
- 0 Делайте паузу до и после важных мыслей





Благодарю за внимание!