



# Как побороть страх перед выступлением?

---

ТЕМИРКАНОВ АСТЕМИР И ПОЛЕТАЕВ ИЛЬ

ГМФ-1.2

# Каждый человек испытывает страх

---

**А что  
если...**



*Не сумею  
ответить на  
вопросы?*

*Я плохо  
подготовил  
ся*

*Я что-то  
забуду?*

*Моя речь  
будет  
неинтересна  
аудитории?*

*Растворюсь и не  
смогу  
справиться со  
своими эмоциями*

*Я буду  
посмешищем*

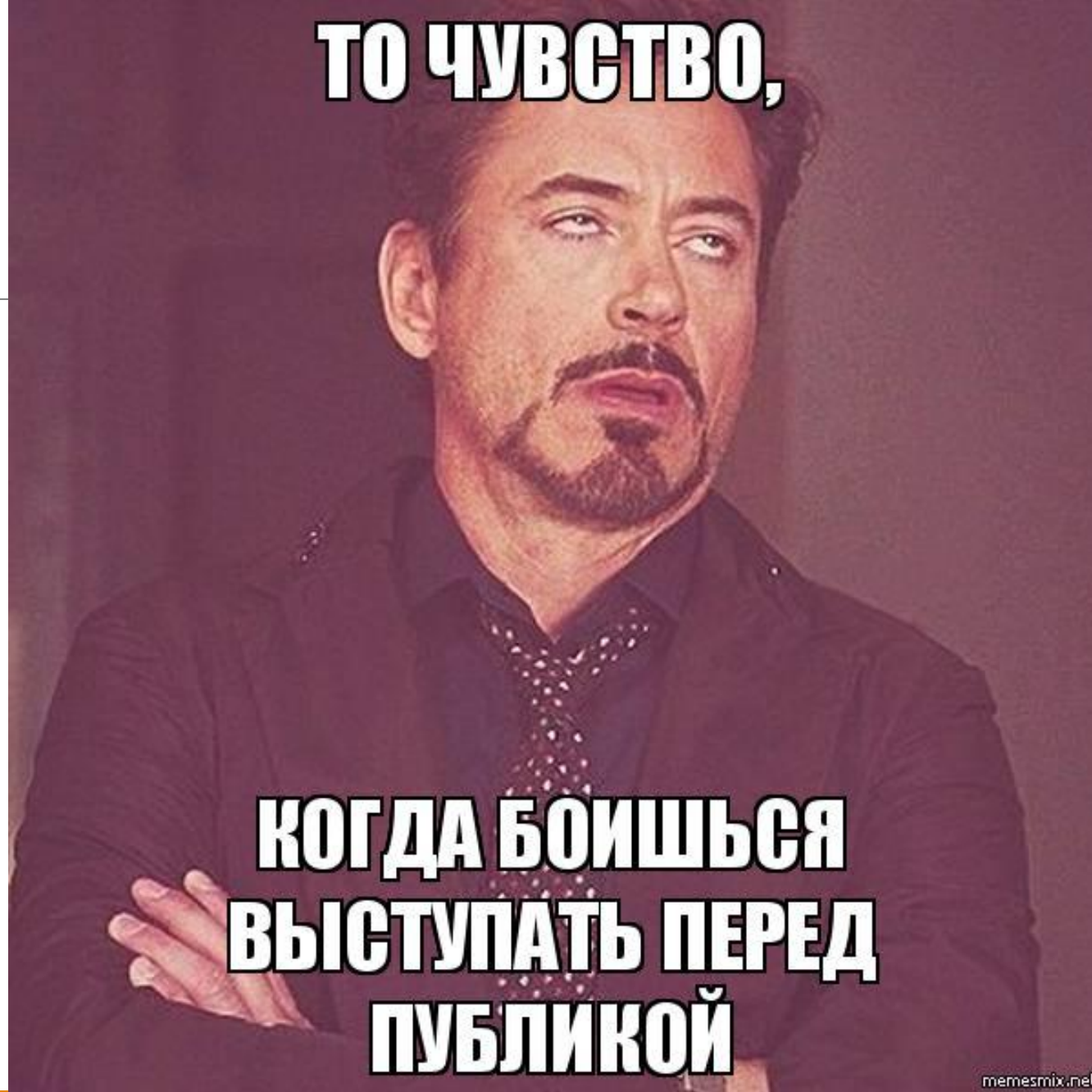
# Герцог Йоркский Альберт

---

Сильно заикается  
и делает долгие  
паузы, часть его слов  
остаётся непонятной  
для большинства  
слушателей



**ТО ЧУВСТВО,**



**КОГДА БОИШЬСЯ  
ВЫСТУПАТЬ ПЕРЕД  
ПУБЛИКОЙ**



А ты испытывал страх  
перед публичным  
выступлением???



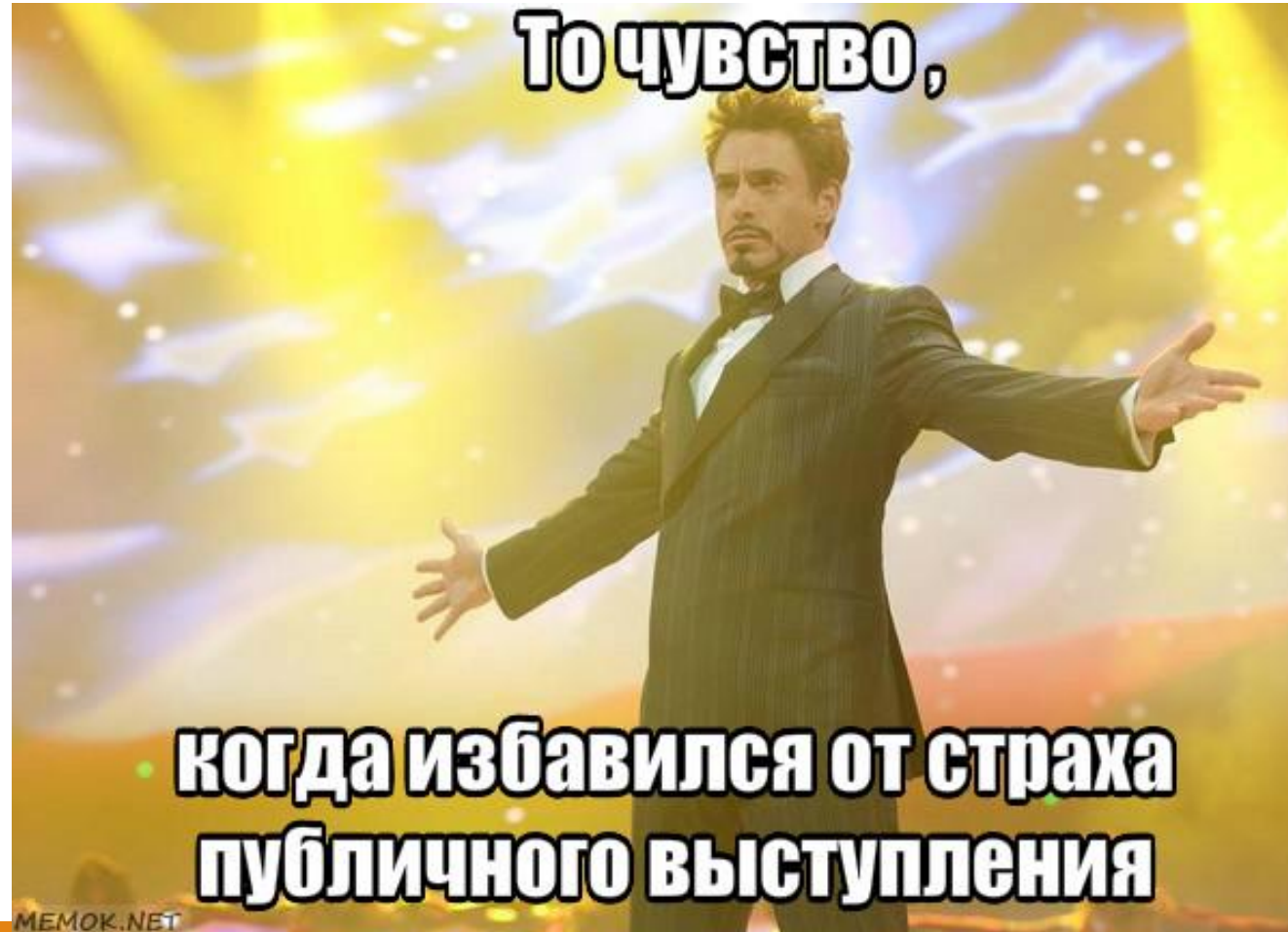
Слово – самое  
сильное оружие  
человека



**Аристотель**  
Древнегреческий философ

Пытайтесь и вскоре Вас ждет...

---



**То чувство,**

**когда избавился от страха  
публичного выступления**

# Так как же преодолеть страх?

---

1. Хорошо подготовиться к выступлению
2. Осознать свой страх
3. Оставить прошлое позади
4. Помнить о дыхании
5. Практика- лучший способ преодоления страха





Спасибо за  
внимание!

---

