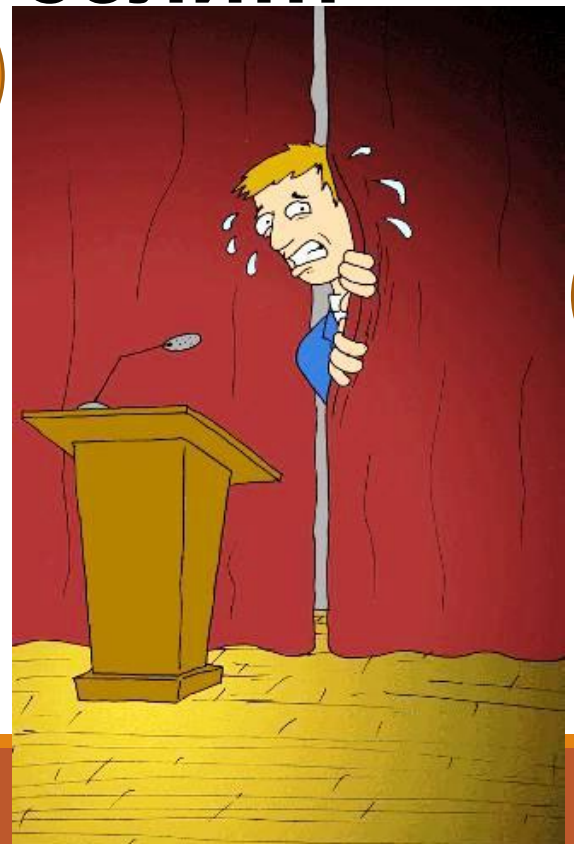
Как побороть страх перед выступлением?

ТЕМИРКАНОВ АСТЕМИР И ПОЛЕТАЕВ ИЛЬ

ГМФ-1.2

Каждый человек испытывает страх

А что если…



Не сумею ответить на вопросы?

Растеряюсь и не смогу справиться со своими эмоциями

Я плохо подготовился

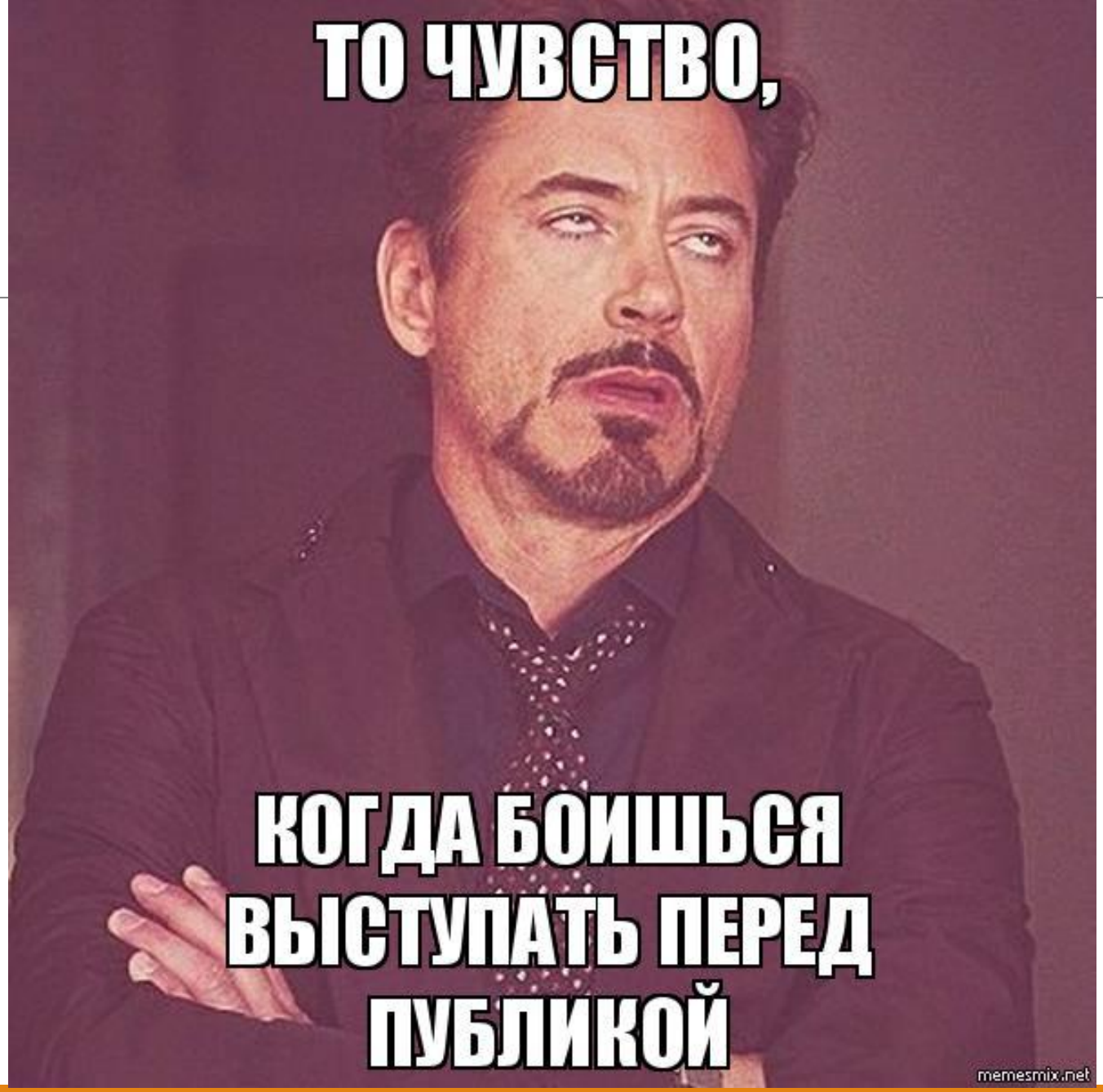
Моя речь будет неинтересна аудитории?

Я что-то забуду?

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
memesmix.net

А ты испытывал страх перед публичным выступлением???

Слово – самое сильное оружие человека

Аристотель
Древнегреческий философ

Пытайтесь и вскоре Вас ждет…

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!