

ПУБЛИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ НА 100%

У многих людей мысли о предстоящем публичном выступлении вызывают бурю переживаний. Многие школьники отказываются от выступлений на конференциях, боясь выступления перед публикой. Ведь в самый ответственный момент на первый план выходят коварные: страх, скованность, растерянность, смущение – парализующие оратора. *Как преодолеть страх перед публичным выступлением?*

1. Репетируем свое выступление перед зеркалом.

Чтобы чувствовать себя уверенным на сцене, нужно потренироваться. Для этого встаньте перед зеркалом и проговорите свою речь громко, смотря себе в глаза. Также прорепетируйте с жестикуляцией. Сделайте это упражнение несколько раз.

2. Позволяем себе быть несовершенными.

Не бойтесь сделать ошибки в своем выступлении. Они ваши учителя, указывающие на то, в чем еще нужно попрактиковаться. Концентрируйтесь на плюсах, а не на минусах. Вместо критики и недовольства, похвалите себя! И скажите себе, что вы молодец!

3. Относимся с любовью к аудитории.

Если вы будете враждебно настроены к публике, то это к вам вернется. Поэтому любите людей, перед которыми вы выступаете. Знайте, что если они пришли вас слушать, значит, нуждаются в вашей информации. Значит, ценят и верят вам.

4. Визуализируем.

Перед выступлением и во время него представляйте, как вы проводите свою речь успешно. Как публика улыбается вам. Как вы легко держитесь перед аудиторией. Вы уверены, ваше сердце бьется ритмично, а дыхание спокойно. Программируйте себя на позитив, это увеличит ваши шансы на прекрасное выступление.

5. Поддерживаем визуальный контакт с позитивными лицами из зала.

Когда вы произносите свою речь, смотрите на людей с добрым выражением лица. Они вдохновят вас и подарят поддержку.

6. Уделяем должное внимание внешнему виду.

Наденьте удобный и красивый костюм, сделайте прическу, начистите обувь. Это придаст вам уверенности и поможет преодолеть страх.

7. Устраиваем день отдыха и расслабления перед выступлением.

Перед выступлением хорошенько отдохните. Съездите на природу. Пообщайтесь с друзьями, займитесь спортом.

Верьте в себя и все получится!!!