

Как справиться с волнением перед выступлением?

@kate_logvinova_actress



Привет, друзья!

Меня зовут Екатерина Логвинова, возможно мы с вами уже знакомы, а возможно вы меня увидели в своих рекомендациях, поэтому пару слов обо мне.

Я актриса театра и кино, отслужила 13 лет в театре и снималась в сериале Универ 10 лет спустя.

Наставник по ораторскому искусству, награждена премией "Лучший проект" в номинации «Ораторское искусство» на межрегиональной премии года «Лучшие в своем деле» @proektgoda.ru



Я люблю свое дело и рада, что вы заинтересованы в работе над своим голосом.

[@kate_logvinova_actress](https://www.instagram.com/kate_logvinova_actress)

Как справиться с волнением перед публичным выступлением?

Давайте сначала разберемся, почему же возникает волнение и так ли это плохо на самом деле.

Волнение перед выступлениями на сцене возникает по разным причинам. Некоторые из них могут быть связаны с недостаточной уверенностью в своих способностях, страхом провала или критики со стороны публики, боязнью быть оцененными или осужденными.

Также важную роль могут играть физические проявления стресса, такие как повышенное сердцебиение, потливость, дрожь в голосе или теле, которые могут усугублять негативные эмоции и ощущения.

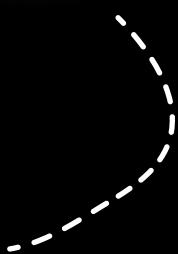
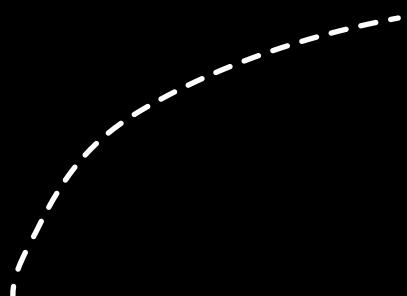
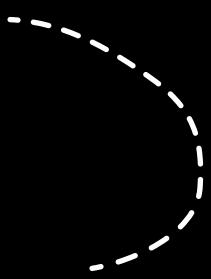
Однако, существует некоторый уровень волнения перед выступлением, который

может быть полезным

Легкое волнение может помочь человеку сконцентрироваться и выступить лучше.

Важно научиться контролировать свои эмоции и использовать их в своих интересах, а не допускать, чтобы они контролировали вас. Ваше выступление пройдет наилучшим образом, если вы будете использовать этот чек-лист во время подготовки и перед самим выступлением.

Начните свою подготовку
заранее, не в последний
момент



Сделайте анализ аудитории: кто они,
каковы их интересы, что они ждут
от вашего выступления





Разогрейте свой артикуляционный аппарат: сделайте разминку губ, языка, горла



Упражнение «Жуём яблоко»

Рот широкий, зубы и широко открыты, губы натянуты, языком раздвигаем рот, сначала.

Упражнение «Испечи яблуй»

Челюстей вперед, губы в форме яблока, языком приподняты, в улыбке, натягиваем губы, и это 5-7 раз.

Упражнение «Яблук по кругу»

Губы соединены в кольцо. Кончик языка с силой выталкивает губы. Сначала одну сторону, потом вторую.

Приходите на сцену уверенным,
проникнутым своей темой и
готовым к контакту с аудиторией

Помните, что аудитория в первую очередь – это ваша аудитория. Стремитесь к тому, чтобы она ощущала, что вы говорите о своем опыте, о том, что вы делали, о том, что вы знаете. Помните, что аудитория в первую очередь – это ваша аудитория. Стремитесь к тому, чтобы она ощущала, что вы говорите о своем опыте, о том, что вы делали, о том, что вы знаете.

Не забывайте, что самый лучший способ снятия волнения — это качественная подготовка.

Если тщательно подготовиться к своему выступлению, у вас будет меньше поводов для беспокойства и больше уверенности в своих возможностях.

Друзья,

желаю вам комфортных выступлений и приглашаю на консультацию, где разберем ваш запрос с голосом, дикцией, речью.

Занятия ораторским искусством могут понадобиться в профессиональных или личных целях, а также для решения профессиональных задач.

 +7 926 484-26-36

 [@kate_logvinova_actress](https://www.instagram.com/kate_logvinova_actress)

[@kate_logvinova_actress](https://www.instagram.com/kate_logvinova_actress)