***Анализ страхов и профилактические приемы работы с ними***

Заполните таблицу

**Возьмите список своих страхов и придумайте к ним профилактирующие методы.**

**Мои страхи в области публичных выступлений:**

| **№ п/п** | **Страх** | **Способ работы с ним** |
| --- | --- | --- |
| **1** | Страх быть осужденным | Этот страх часто возникает из-за мысли, что другие будут судить вас по вашей внешности, разговорным способностям, знаниям и т. д. Вы можете преодолеть этот страх, тщательно подготовившись к презентации своей программы, потренировавшись много раз, чтобы стать более уверенным в себе. |
| **2** | Страх подвергнуться критике | Этот страх часто возникает из-за мысли, что вас будут критиковать или критиковать другие, если вы сделаете или скажете что-то не то. Вы можете преодолеть этот страх, признав, что никто не идеален и каждый может совершать ошибки. Сосредоточьтесь на доставке вашего контента наилучшим образом и не беспокойтесь слишком сильно о критике других людей. |
| **3** | Боязнь провала | Этот страх часто возникает из-за мысли, что вы потерпите неудачу в презентации. Вы можете преодолеть этот страх, определив цель вашей презентации и сосредоточившись на ее достижении. Помните, неудача — это часть процесса обучения и роста. |
| **4** | страх забыть контент | Этот страх часто возникает из-за мысли, что вы забудете содержание презентации. Вы можете преодолеть этот страх, тщательно подготовившись к презентации, много раз практикуясь и используя средства для запоминания, такие как карточки, заметки и т. д. |
| **5** | Страх быть прерванным | Этот страх часто возникает из-за мысли, что другие будут прерывать вас во время презентации. Вы можете преодолеть этот страх, научившись тактично обращаться с перебоями. |
| **6** | Страх быть замеченным | Этот страх часто возникает из-за мысли, что вас заметят во время презентации. Вы можете преодолеть этот страх, сосредоточившись на передаче контента в ясной, краткой и увлекательной форме. |
| **7** | Страх быть смущенным | Этот страх часто возникает из-за мысли, что вам будет неловко, если вы сделаете что-то не так, скажете что-то не так и т. д. Вы можете преодолеть этот страх, признав, что каждый может совершать ошибки и совершать ошибки. Сосредоточьтесь на исправлении своих ошибок. |
| **8** | Страх стресса | Этот страх часто возникает из-за мысли, что вы будете испытывать стресс во время презентации. Вы можете преодолеть этот страх, тщательно тренируясь перед презентацией, практикуя глубокое дыхание и расслабление перед презентацией. |
| **9** | Страх быть смущенным | Этот страх часто возникает из-за мысли, что вы будете смущены во время презентации. Вы можете преодолеть этот страх, тщательно тренируясь перед презентацией и научившись тактично справляться с неловкими ситуациями. |
| **10** | Страх быть проигнорированным | Этот страх часто возникает из-за мысли, что ваша презентация не будет интересна аудитории. Вы можете преодолеть этот страх, тщательно подготовившись к презентации, много раз практикуясь и используя вспомогательные инструменты, такие как слайды, видео и т. д. |