***Домашнее задание 2 Анализ страхов и профилактические приемы работы с ними***

**Мои страхи в области публичных выступлений:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Страх** | **Способ работы с ним** |
| **1** | Страх возникновения технических проблем | Предварительная проверка оборудования и технических аспектов перед выступлением, наличие плана B в случае возникновения проблем |
| **2** | Страх не удовлетворить ожидания аудитории | Работа над уверенностью в своих знаниях и навыках, понимание того, что выступление — это процесс обмена информацией, а не идеальное представление, и готовность к обратной связи, чтобы улучшить свои навыки |
| **3** | Страх забыть текст или материал | Использование карточек с ключевыми моментами или слайдами, глубокое понимание материала, тренировки и повторения, чтобы освоить материал настолько хорошо, чтобы его можно было восстановить даже в случае забывчивости |
| **4** | Страх перед критикой аудитории | Подготовка тщательной и качественной презентации, тренировка заранее перед зеркалом или перед близкими друзьями, осознание того, что аудитория не всегда критична и может быть благосклонной |
| **5** | Страх того, что выступление будет слишком скучным или монотонным | Использование разнообразных методов подачи материала, включение интерактивных элементов, задействование аудитории в обсуждениях, использование графики или мультимедийных презентаций |
| **6** | Страх быть осмеянным или высмеянным | Понимание того, что даже профессионалы могут сталкиваться с неприятными ситуациями во время выступлений, работа над уверенностью в себе и умением смеяться над собой, а не воспринимать критику как личное оскорбление |