**Мои страхи в области публичных выступлений:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Страх** | **Способ работы с ним** |
| **1** | **Страх нелепых движений** | **Главное просто расслабиться. Не думать о том, как ты двигаешься, это самое главное, тога все получится** |
| **2** | **Страх не вспомнить текст** | **Надо просто начать учить текст за 3 дня до выступления и тогда его сложно будет забыть.** |
| **3** | **Страх физической проблемы (обморок, покраснение и т.д)** | **Перед выступлением надо позаботиться о физическом состоянии и подготовить себя морально.** |
| **4** | **Страх незаинтересованности зала** | **Кому-то из зала будет интересно, стоит сосредоточиться на них и доносить им информацию.** |
| **5** | **Страх провоцирующих вопросов** | **Главное – умение контролировать себя, держать расслабленную, но сконцентрированную оболочку вокруг своего разума. Сохранив способность здраво мыслить и обладая хорошим знанием материала, вы легко ответите на вопросы.** |
| **6** | **Страх сказать абсурд** | **Абсурд можно легко превратить в элемент юмора, что положительно скажется на выступлении. Главное – уверенность.** |
| **7** |  |  |