**Домашнее задание: взять список страхов и придумать к ним профилактические методы**

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

Студенты заполняют таблицу

Представьте, чего именно вы боитесь в области публичных выступлений, что самое плохое может произойти и пользуясь материалами из видеолекций, придумайте способы, как с этим справиться.

Вы можете использовать не только те приемы, о которых узнали из лекций. Смело конструируйте свои собственные методики, пользуйтесь другими известными подходами.

Если у вас меньше 10 личных страхов, то заполните оставшиеся строчки страхами, которые, как вам кажется, наиболее распространены у других людей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Страх | Способ работы с ним |
| 1 | Страх ошибиться | 1. Практиковать заранее, чтобы укрепить свои знания и уверенность в материале 2. Создать поддерживающую среду, попросив коллег или друзей прослушать вашу речь и дать конструктивную обратную связь до публичного выступления |
| 2 | Боязнь забыть текст | 1. Использовать ключевые слова или подсказки на карточках, чтобы легко вернуться к теме, если вдруг что-то вылетит из головы 2. Разработать ментальную карту вашего выступления, которая поможет вам визуализировать структуру речи и легче вспомнить последовательность ваших аргументов |
| 3 | Страх оценки со стороны аудитории | 1. Напомнить себе, что большинство людей в аудитории скорее симпатизируют вам и не ждут вашего провала 2. Провести анонимный опрос среди аудитории после выступления для получения конструктивной обратной связи, что поможет уменьшить беспокойство о будущих выступлениях |
| 4 | Страх заикания или запинания | 1. Принять маленькие паузы для сбора мыслей вместо того, чтобы бояться молчания 2. Разработать "спасательные фразы", которые можно использовать для возвращения к теме после потери хода мыслей или запинания |
| 5 | Страх перед большой аудиторией | 1. Начать с выступлений перед небольшой группой знакомых лиц для постепенного привыкания к публичным выступлениям 2. Использовать технику "разбиения льда" в начале выступления, чтобы создать более расслабленную и дружелюбную атмосферу как для себя, так и для аудитории |
| 6 | Боязнь технических сбоев | 1. Подготовиться заранее, проверив всё необходимое оборудование и имея план действий на случай технических проблем 2. Записать аудиоверсию вашего выступления или ключевые моменты на устройство воспроизведения, чтобы в случае сбоя техники вы могли продолжить без потери динамики |
| 7 | Страх критики | 1. Вспомнить, что критика — это возможность для роста и улучшения 2. Создать внутренний диалог, который напоминает вам о вашем опыте, знаниях, и подготовке, чтобы уменьшить влияние возможной внешней критики |
| 8 | Страх сцены | 1. Практиковать медитации и дыхательные упражнения для снижения уровня стресса перед выступлением 2. Использовать технику "заземления", сосредоточив внимание на физических ощущениях (например, чувство пола под ногами), чтобы уменьшить чувство тревоги и страха перед выходом на сцену |
| 9 | Страх не заинтересовать аудиторию | 1. Делать свое выступление интерактивным, задавать вопросы, использовать юмор или интересные истории, чтобы зацепить внимание слушателей 2. Использовать приемы повествования, рассказывая истории, которые могут быть лично связаны с вашей аудиторией, для создания эмоционального соединения |
| 10 | Страх негативных последствий после выступления | 1. Сосредоточиться на настоящем, а не на возможных будущих результатах 2. Установить реалистичные ожидания и напомнить себе, что каждое выступление — это возможность для обучения, независимо от его исхода, сосредоточившись на положительных аспектах опыта |

***Оценка задания***

|  |  |
| --- | --- |
| **Требования** | **Максимальное количество баллов** |
| 1. Количество указанных страхов не менее 10 | 1 |
| 2. Способы работы обоснованы и соответствуют изученному материалу (не менее 2х к каждому) | 1 |
| 3. Задание предоставлено до дедлайна | 1 |
| **Итого:** | **3** |