1. Боязнь выступать перед большим количеством людей
2. Страх того, что выступление пойдёт не по плану
3. Страх, что людям не понравится моё выступление

На самом деле, я довольно коммуникабельный человек и обычно не испытываю дискомфорта при публичных выступлениях. Однако, иногда нужно выступать при большом количестве незнакомых людей, и тогда я испытываю небольшой стресс. Чтобы бороться с этим, нужно тренироваться перед зеркалом, чтобы чувствовать себя увереннее во время выступления. Также нужно тщательно готовиться и планировать свой перфоманс, чтобы минимизировать шанс непредвиденных ситуаций. Что касается страха не оправдать ожидания других людей, то нужно ментально себя настраивать перед выходом на сцену, что вы уверены в себе и хорошо подготовились, поэтому все будет хорошо. Чтобы снять напряжение перед выступлением можно делать дыхательные упражнения.