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

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

Сначала идут мои страхи, потом более распространённые. Их как-то маловато, это в основном связан с тем что я уже многократно выступил на конференциях международного уровня на иностранном языке (как раз на этом и выполняю эту работу).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Страх | Способ работы с ним |
| 1 | Исчезновение в фон, неспособность выделиться от других участников | Осознание того, что это довольно нормальное явление. Зачастую это происходит не из вашей вины, участники не видят ваш потенциал и ценность. Или же, надо осознать, что никто не является главным персонажем. |
| 2 | Выделение от других участников чем-то плохим | Распознать этот возможность, иметь запасные планы для таких случаев. Если всё-таки не получилось предотвратить этого, то надо преобразовать это в свою пользу. Например: вы оскользнулись и падали перед аудиторией. Вы либо можете использовать этого в пользу своих мыслей, либо можете сделать себя субъектом юмора со смирением: «Ну так случилось, чего париться?» |
| 3 | Некомпетентность в области выступления, проблемы в сфере хард-скилла | Тщательная и серьёзная подготовка. Если у кого-то всё-таки окажется такой вопрос, к которому вы не можете дать однозначный ответ, то надо сразу признаться в этом. Притворяться знающим редко венчается успехом. |
| 4 | Глоссофобия | Многократная репетиция своего выступления перед знакомых или моделей ЦА |
| 5 | Плохой опыт выступления | Осознание и смирение, позитивная психология должна бороться с плохим прошлым довольно эффективно |
| 6 | Перфекционизм | Смирение с тем, что совершенства не существует. «Погон за совершенством — это не квест в поиске за Эверестом, это погон за Шангри-Ла». |
| 7 | Сравнение с другими выступающими | Осознание того, что сравнение, кроме собственного психологического угнетения, ни к чему не приведёт. «Сравнение — вор радости»  — Теодор Рузвельт |
| 8 | Волнение | Упражнения, дыхательные и физические реально помогут избавиться от некоторых влиянии адреналина и кортизола. |
| 9 | Боязнь от отклонения | Проблема, вероятно, не в вас. |
| 10 | Трусость в выступлении | Это связано с психологическими барьерами, в которым вы загоняли себя же. Самое главное — осознать этого и работать с этим как любой другой страх |