|  |  |
| --- | --- |
| Страхи перед выступлением | Что буду делать |
| «Слишком неидеально» | Не ставлю себе цель: сделать идеально, лучше буду ориентироваться на качественную работу и максимальную отдачу. И если что-то пойдет не по плану, то может, оно и к лучшему. |
| «Потеряюсь на сцене» | Порепетирую в том месте, где будет проходить выступление |
| Неуверенность в речи | Запишу видео своего выступления |
| Неуверенность в подготовке | Уделю больше времени подготовке |
| Слишком однообразное выступление | Сменю фокус внимания |