

# АНАТОМІЯ СТРАХУ

# ЯК ПОДОЛАТИ СТРАХ ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ

НАТАЛІЯ ТОРЖЕВСЬКА



# СТРАХ ВИНИКАЄ ТАМ ДЕ Є НЕВІДОМЕ



НЕЙРОН

СТРАХ  
ТРИВОГА  
ВІДУТТЯ НЕБЕЗПЕКИ

=

БРАК ІНФОРМАЦІЇ  
ПИТАННЯ БЕЗ ВІДПОВІДЕЙ  
НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ  
ДЕЗІНФОРМАЦІЯ

ДОСЛІДЖЕННЯ =  
НОВЕ ЗНАННЯ =  
ЗМЕНШЕННЯ СТРАХУ

## ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ:

ЗМЕНШУЄ МІРУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, ЯКА ПОРОДЖУЄ ТРИВОГУ;  
ПОВЕРТАЄ ВІДЧУТТЯ КОНТРОЛЮ;  
РОЗБИВАЄ “ВЕЛИКИЙ СТРАХ” НА “МАЛЕНЬКІ”, ЯКІ ЛЕГШЕ ЗДОЛАТИ

ВИСНОВОК

ВИВЧАЙТЕ, ЩОБ НЕ БОЯТИСЬ

# БОЯТИСЯ - НОРМАЛЬНО

**КОЛИ МИ ВВАЖАЄМО СЕБЕ НЕ НОРМАЛЬНИМИ, МИ:**

НЕ БОЯТЬСЯ ЛИШЕ 5%

СВАРИМО СЕБЕ

СТАЄМО НА ПОЗИЦІЮ ЖЕРТВИ

ЗНИЖУЄМО САМООЦІНКУ

**95%**

СТРАЖДАЮТЬ НА  
ГЛОСОФОБІЮ (СЦЕНІЧНЕ  
ХВИЛЮВАННЯ)

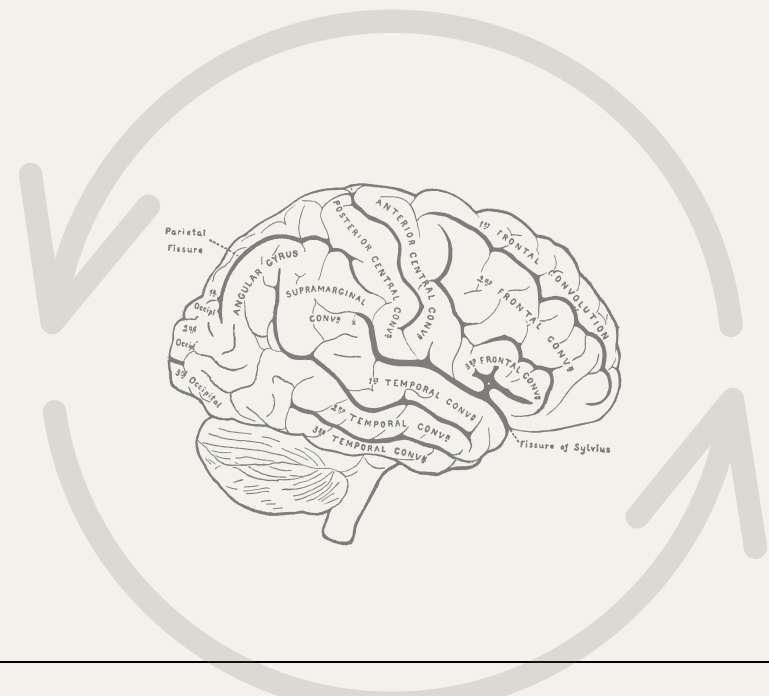
**ЯК НАСЛІДОК:**

ПІДВИЩУЄТЬСЯ РІВЕНЬ СТРЕСУ

(ВИДІЛЯЄТЬСЯ КОРТИЗОЛ І АДРЕНАЛІН)

ЗНИЖУЮТЬСЯ КОГНІТИВНІ ЗДІБНОСТІ

ПІДВИЩУЄТЬСЯ РИЗИК ПРОВАЛУ



**ВИСНОВОК**

**НЕ СВАРІТЬ СЕБЕ. БУДЬТЕ НА СВОЄМУ БОЦІ**

# ЗВІДКИ МИ ЗНАЄМО, ЩО БОЇМОСЬ?

ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАС, НАШІ ЯКОСТІ ФОРМУЄТЬСЯ В ДИТИНСТВІ. ЯКЩО ВОНА НЕ ОНОВЛЮЄТЬСЯ, ТО ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ НА **УСТАНОВКУ**

ПИТАННЯ ДО СЕБЕ

## АНКЕТА

- ЯК Я СТАВЛЮСЬ ДО ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ?
- ЯКІ АСОЦІАЦІЇ ВОНИ У МЕНЕ ВИКЛИКАЮТЬ?
- ЩО МЕНЕ НЕПОКОЇТЬ?
- ЯК Я ВМІЮ БОРОТИСЬ З ЦИМИ СТРАХАМИ?

ВИСНОВОК

ДІЗНАВАЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ БІЛЬШЕ. МОЖЛИВО, ПЕРЕПОН І СТРАХІВ ВЖЕ НЕМАЄ

# ЧОГО САМЕ МИ БОЇМОСЯ?

**КОЛИ ВОСТАННЄ  
КОГОСЬ  
ЗАКИДУВАЛИ  
ТОМАТАМИ?**



## СТРАХИ ВИКРИВЛЮЮТЬ РЕАЛЬНІСТЬ

- МЕНЕ ЗАКИДАЮТЬ ЯЙЦІЯМИ / КАМІННЯМ
- МОЯ КАР'ЄРА ЗАВЕРШИТЬСЯ
- МЕНЕ ВИЖЕНУТЬ З ПОЛІТИКИ / ДОМУ / БІЗНЕСУ
- Я СТАНУ ЗІРКОЮ YOUTUBE / ТІК - ТОК
- Я НІКОЛИ НЕ ЗМОЖУ ПОДИВИТИСЬ В ОЧІ МАМІ

**ВИСНОВОК**

**БУДЬТЕ РЕАЛІСТАМИ**



# ОЗНАКИ НЕВДАЛОГО ВИСТУПУ

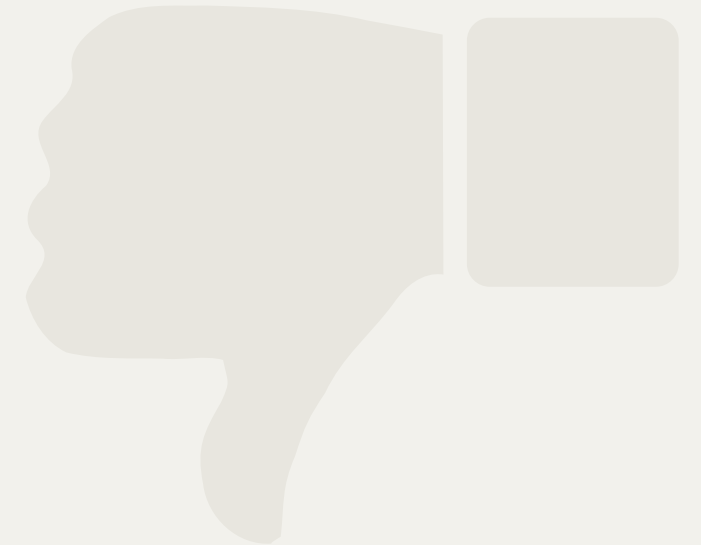
- АУДИТОРІЇ НЕ ЦІКАВО, ВОНА НУДЬГУЄ;
- АУДИТОРІЯ ВОРОЖЕ СПРИЙМАЄ СКАЗАНЕ, ВІДВЕРТО АГРЕСУЄ;
- СПІКЕР ПОВОДИТЬ СЕБЕ НЕСТАНДАРТНО

**КОЛИ АУДИТОРІЇ  
НЕ ЦІКАВО**

- ІНФОРМАЦІЯ НЕ АКТУАЛЬНА
- НЕМАЄ ВІДПОВІДЕЙ
- ВІДСУТНІЯ СТРУКТУРА

**ЯК УНИКНУТИ?**

- ПРОАНАЛІЗУВАТИ Ц/А
- СФОРМУВАТИ ЗАПИТ АУДИТОРІЇ
- ПОБУДУВАТИ ВИСТУП В ФОРМАТІ ВІДПОВІДЕЙ НА ПИТАННЯ



# ОЗНАКИ НЕВДАЛОГО ВИСТУПУ

## КОЛИ АУДИТОРІЯ АГРЕСИВНА

### СПІКЕР ПРОВОКУЄ НА АГРЕСІЮ

- ЗВИНУВАЧЕННЯ АУДИТОРІЇ
- ЗНЕЦІНЕННЯ АУДИТОРІЇ
- ВИОКРЕМЛЕННЯ СЕБЕ



### ПІДРИВАЮТЬСЯ МОРАЛЬНІ УСТОЇ

- НЕДОРЕЧНІ ЖАРТИ
- ДИСКРИМІНАЦІЯ
- СПЕКУЛЯЦІЯ

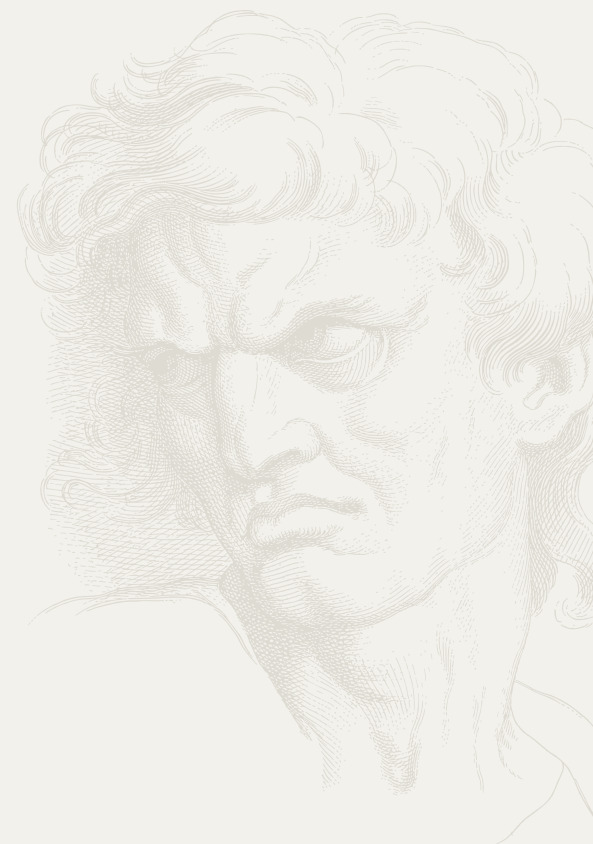
### ДЕМОНСТРАЦІЯ ВОРОЖОСТІ

- НЕПРИПУСТИМИЙ ДРЕС-КОД
- АГРЕСИВНА ПОЗА, ЖЕСТИ, ТОН
- ЗНЕВАГА, ЛАЙКА

# ЯК УНИКНУТИ АГРЕСИВНОЇ РЕАКЦІЇ:

---

- ЗНАТИ ПОТРЕБИ, ІНТЕРЕСИ, ЦІННОСТІ ЦА
- ЗНАТИ СКЛАД УЧАСНИКІВ ЗАХОДУ:
  - ВЕДУЧОГО / ЖУРНАЛІСТА / МЕДІАТОРА
  - МОЖЛИВИХ ОПОНЕНТІВ
  - ПАРТНЕРІВ ПО ВИСТУПУ
- ПРОАНАЛІЗУВАТИ МОЖЛИВІ ГОСТРІ ТЕМИ І ПИТАННЯ
- ВИДАЛИТИ ВСІ ДВОЗНАЧНОСТІ
- ВПИСАТИ СВІЙ ОБРАЗ В ОЧІКУВАНИЙ АУДИТОРІЄЮ

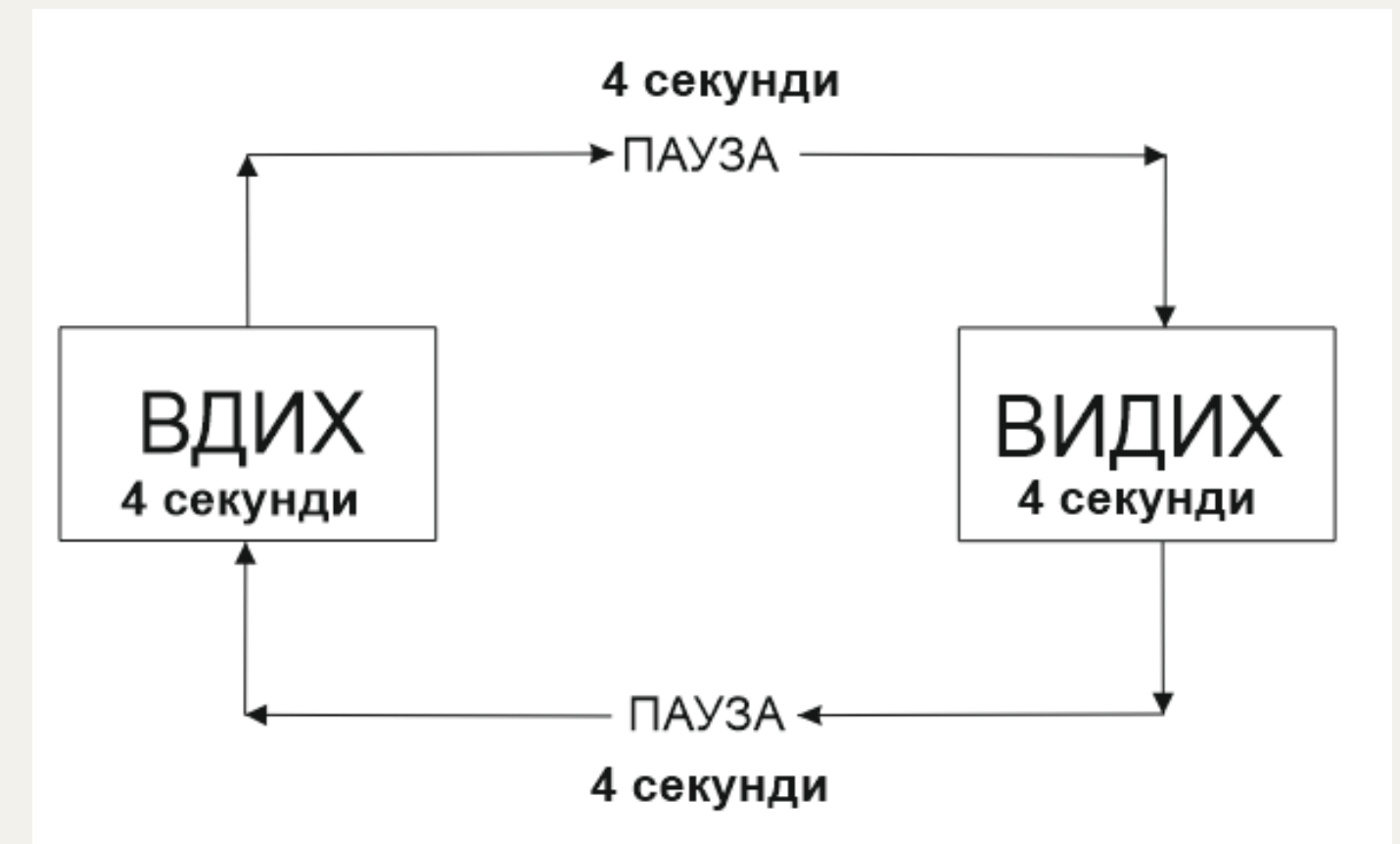
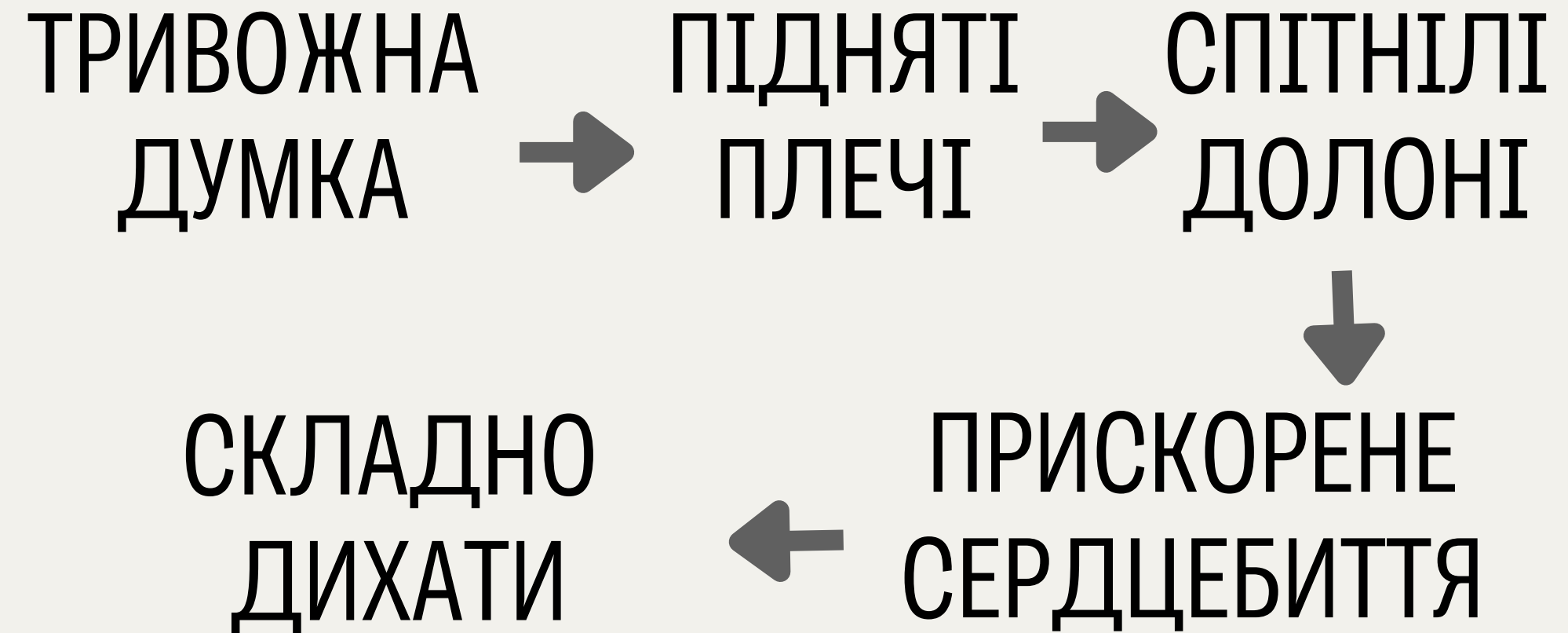




# ФІЗІОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СТРАХУ

- НУДОТА;
- ПІДВИЩЕНЕ ПОТОВИДІЛЕННЯ;
- ЗАПАМОРОЧЕННЯ;
- РОЗЛАД ШЛУНКУ;
- ЧАСТЕ СЕЧОВИПУСКАННЯ;
- ЗАГАЛЬМОВАНІСТЬ;
- ЛИХОМАНКА (КИДАЄ В ЖАР);
- КОМ В ГОРЛІ, НАПРУЖЕННЯ ГОЛОСОВИХ ЗВ'ЯЗОК;
- ВТРАТА ГОЛОСУ;
- ПРОБЛЕМИ З ДИХАННЯМ

# АЛГОРИТМ РОЗГОРТАННЯ ТРИВОГИ



# ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СТРАХУ

- ТРИВОГА / ПАНІКА / ФОБІЯ;
- БАЖАННЯ ВТЕКТИ;
- КАТАСТРОФІЗАЦІЯ;

(НАДАННЯ ВИСТУПУ ВЛАДИ ЗРУЙНУВАТИ КАР'ЄРУ, ЖИТТЯ, ЗАГУБИТИ РЕПУТАЦІЮ)

- СТРАХ ОТРИМАТИ «НЕГАТИВНУ ОЦІНКУ», ВИСТАВИТИ СЕБЕ «В ПОГАНОМУ СВІТЛІ»;
- СИНДРОМ САМОЗВАНЦЯ;
- ПІДВИЩЕНА ЧУТЛИВІСТЬ;
- СТРАХ ЗАВМЕРТИ;
- ФОКУС НА НЕГАТИВІ

# ФОКУС НА НЕГАТИВІ

ЗАБУВ СЛОВО

ЗАТИНАЮСЬ

УВАГА

ЗАГУБИВ  
ПАПЕРИ

ЗАВИСЛА  
ПРЕЗЕНТАЦІЯ

ПОЧЕРВОНІВ

## ПІДСУМОК: ЩО ПРАЦЮЄ

---

1. ЯКІСНА ПІДГОТОВКА МАТЕРІАЛІВ ВИСТУПУ
2. ВСЕБІЧНА ОЦІНКА АУДИТОРІЇ І УЧАСНИКІВ ВИСТУПУ
3. ПОПЕРЕДЖЕННЯ МОЖЛИВИХ НЕБАЖАНИХ ФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ
4. ДОТРИМАННЯ ОСОБИСТИХ РИТУАЛІВ
5. ОПАНУВАННЯ НАВИЧКАМИ САМОКОНТРОЛЮ І САМОРЕГУЛЯЦІЇ
6. ТЕСТУВАННЯ ВИСТУПУ (ЗАПИС, РЕПЕТИЦІЯ)
7. ДОПОМОГА ФАХІВЦІВ (РИТОР, ПСИХОЛОГ, ІМІДЖМЕЙКЕР)
8. ПРОГОВОРЮВАННЯ ПРОМОВИ ВГОЛОС
9. ПОМІРИНИЙ КОНТАКТ З АУДИТОРІЄЮ
10. ПОМІРНА ЖЕСТИКУЛЯЦІЯ
11. АНАЛІЗ ВИСТУПУ ПІСЛЯ ЙОГО ЗАКІНЧЕННЯ

# ЯКІ ПОПУЛЯРНІ ПОРАДИ **НЕ ПРАЦЮЮТЬ:**

---

ЗАВЧІТЬ ТЕКСТ НА ПАМ'ЯТЬ  
ОДЯГНІТЬ НЕЗВИЧНИЙ ДЛЯ СЕБЕ ОДЯГ  
ДОДАЙТЕ ЕНЕРГЕТИКИ / АЛКОГОЛЬ  
БІЛЬШЕ ЖАРТІВ - КРАЩЕ ВИСТУП  
БАГАТО ОСОБИСТИХ ІСТОРІЙ  
ВИСТУПАЙТЕ ЕКСПРОМТОМ  
ЧИМ БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ - ТИМ КРАЩЕ