



КОНСПЕКТ

Как справиться с волнением и
страхом во время общения и
публичных выступлений

ГОЛОС МОЖЕТ 7.0

Как справиться с волнением и страхом во время общения и публичных выступлений

Конспект урока

Существует три очень важных инструмента на уровне тела, мозга и эмоций, которые помогут нам быстро собраться, настроиться и минимизировать страх публичных выступлений. Чтобы на равных, в комфорте общаться с аудиторией и транслировать людям правильное состояние.

1. Упражнение «Сова»

Правая рука ложится на левое плечо, и вы начинаете немного надавливать на это место. В это же время начинаете совершать круговые движения головой, а глаза поочередно широко раскрывать и возвращать в обычное состояние. Повторите то же самое, поменяв руку. Смысл упражнения в том, чтобы вы синхронно делали три вещи, не отвлекаясь на волнение.

2. Обретение (создание) своего альтер эго

Вы в себе сочетаете сразу несколько ипостасей: я-человек и я-спикер. И если у вас нет четкого разделения этих ролей, вы все удары и колкости будете воспринимать слишком близко к сердцу. Чтобы этого не произошло, вам нужно то самое альтер эго, которое будет выходить на сцену во время публичного выступления как бы вместо вас. Вам, подобно супермену, нужен плащ, который позволил бы перевоплощаться и стал своеобразной броней.

Для этого нужно найти спикеров, которые вам нравятся, которые импонируют вам в подаче, в манере, в голосе.

Вы составляете список из этих людей и пытаетесь проецировать их качества, которые вам откликаются, на себя. Это будет не игра и не имитация. Это будет попытка создать для себя «тотемного спикера», образ которого станет вашей защитой во время выступления.

3. Проверка всех систем

Перед выступлением нужно обязательно еще раз проверить текст, слайды, структуру, презентацию, одежду, аудиторию и т. д. Благодаря этому вы «продаете» идею уверенности самому себе, транслируете это состояние своей аудитории, и вам оно возвращается.