***Домашнее задание 2 Анализ страхов и профилактические приемы работы с ними***

**Мои страхи в области публичных выступлений:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Страх** | **Способ работы с ним** |
| **1** | Страх ошибиться в выступлении или забыть текст | Подготовиться к выступлению заранее, отрепетировать его, сделать карточки с основными тезисами |
| **2** | Страх технических неполадок | Проверить оборудование заранее, иметь запасной план |
| **3** | Страх потерять внимание слушателей | Использовать презентацию, добавить в нее интерактивные элементы, менять темп и интонацию в зависимости от материала, смотреть в зал |
| **4** | Страх критики | Моральная подготовка, опыт |
| **5** | Страх не соответствовать ожиданиям | Представлять своих слушателей и на основе этого готовить выступление |
| **6** | Боязнь сцены | Моральная подготовка, физические упражнения |
| **7** | Боязнь физических проявлений стресса | Подготовка перед выступлением, репетиции, выбрать вещь, которой можно занять руки |
| **8** |  |  |
| **9** |  |  |
| **10** |  |  |

**Оценка задания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования** | **Минимальное количество баллов** | **Максимальное количество баллов** |
| 1. Количество указанных страхов не менее 6 | 0 | 1 |
| 1. Способы работы со страхами обоснованы и соответствуют изученному материалу | 0 | 1 |
| 1. Задание предоставлено до дедлайна | 0 | 1 |
| **Итого:** | **0** | **3** |