

Jak pokonać stres - kilka przydatnych wskazówek

Nerwowość, strach przed przemawianiem, trema sceniczna – są to problemy, z którymi w pewnym momencie swojego życia, mierzy się każdy człowiek. Nie ma się czego wstydzić, bowiem odczuwanie stresu przed wystąpieniem pokazuje, że jest ono dla Ciebie ważne i po prostu Ci zależy. Jednak żeby Twoje wystąpienia były jak najlepsze, powinieneś nauczyć się zarządzać stresem i kontrolować nerwowość. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek jak to osiągnąć.

1. **Przygotuj się** Jeżeli nie znasz się na tym o czym mówisz, poziom twojego zdenerwowania naturalnie wzrośnie. Przecwicz wystąpienie i powtarzaj, aż do całkowitego opanowania przemowy.
2. **Poznaj pomieszczenie.** Poznaj dobrze miejsce, w którym będziesz przemawiać. Przyjedź na miejsce wcześniej i przejdź się po scenie, na której będziesz występować. Stań przed pulpitem, wypróbuj mikrofon. Jeżeli masz w planie używanie pomocy wizualnych przecwicz pracę z nimi. Przejdź się po miejscu, w którym zasiądziesz widownia. Przejdź z miejsca, w którym będziesz siedzieć do miejsca, w którym będziesz występować.
3. **Zwizualizuj swoje wystąpienie.** Wyobraź sobie siebie jak swobodnie wychodzisz na scenę gdy publiczność bije ci brawo. Wyobraź sobie jak mówisz głośno, wyraźnie i pewnie. Wyobraź sobie, że publiczność nagradza cię gromkimi brawami gdy kończysz wystąpienie i wracasz na swoje miejsce. Gdy oczami wyobraźni ujrzysz siebie jako kogoś kto osiągnął sukces, osiągniesz go.
4. **Rozluźnij się.** Możesz zmniejszyć stres poprzez wykonywanie ćwiczeń. Usiądź wygodnie z wyprostowanymi plecami. Wykonaj powolny wdech, wstrzymaj oddech przez 4-5 sekund po czym powoli wypuść powietrze. Powtórz czynność 10-20 razy. Możesz też wykonać ćwiczenia ruchowe. Stań prosto, wyciągnij ramiona nad głowę. Pochyl się dotykając palców u stóp. Powtórz dziesięciokrotnie. Stań z rozstawionymi nogami, wyciągnij ręce na boki, wykonaj skręt tułowia w lewo. Powróć do początkowej pozycji. Wykonaj skręt w drugą stronę. W celu rozluźnienia mięśni twarzy otwórz usta i oczy szeroko, potem zaciśnij. Powtórz 5 razy.
5. **Zdobądź doświadczenie.** Doświadczenie pozwala zbudować pewność siebie, która jest kluczem do bycia dobrym prelegentem. Większość początkujących mówców szybko przekonuje się, że ich zdenerwowanie zmniejsza się z każdym wystąpieniem. Idealną miejscem do zdobywania doświadczenia są spotkania klubu Toastmasters Students.