

Как побороть страх выступления перед публикой!

Совет 1. Уделите должное внимание речи.

Напишите то, что вы хотите сказать, на листе бумаги. Писать нужно от руки. Так вы лучше запомните информацию и вам не нужно будет все время подглядывать в листик. Продумайте доклад до мельчайших подробностей.

Совет 2. Не считайте себя неудачником.

По крайней мере, не делайте этого раньше времени. Настройтесь на позитивный результат. Вам не нужно быть идеальным, чтобы выступать на людях. Случалось ли вам видеть по телевизору или вживую, как работники телевидения или чиновники путают и говорят не те слова в прямом эфире? Но они из-за этого никуда не убегают и не прячутся. Всем людям свойственно ошибаться. От ошибок никто не застрахован.

Совет 3. Возьмите с собой близкого человека.

Вам станет легче, если у вас будет группа поддержки. Имеется ввиду не шумная компания с транспарантами, а 1–2 человека, которые смогут вас поддержать. Усадите их в первом ряду и, произнося речь, фокусируйте взгляд на них. Так как нет гарантии, что незнакомые люди будут слушать вас с открытыми ртами. Каждый из пришедших имеет право слушать или нет.

Если вам некого на мероприятие взять, тогда смотрите поверх голов слушателей. Так делают многие публичные люди и артисты. Не фокусируйте взгляд на лицах. Рассматривайте лучше причёски. А со стороны это будет выглядеть так, будто вы смотрите людям в глаза.

Совет 4. Займитесь внешним видом.

Вас оценят по внешнему виду ещё до первого произнесённого слова. Заранее, перед зеркалом, посмотрите варианты и выберите во что вам лучше одеться. Проработайте имидж до мелочей. Если мучают сомнения, обратитесь за помощью к человеку, который компетентен в подобных вопросах. Ведь если вы будете хорошо выглядеть, то и чувствовать себя будете увереннее. Образ должен быть стильным и современным, но неброским или вульгарным.

Совет 5. Боритесь с волнением, используя дыхание.

Не принимайте психотропные вещества или алкоголь. Научитесь правильно дышать и не будете нервничать. Из-за нехватки кислорода возникает скованность и человек невнятно выступает. Если вы научитесь дышать плавно и ровно, вдыхая полной грудью, то и эти проблемы исчезнут сами по себе.