

## **СОВЕТЫ ДЛЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ:**

### **КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ СТРАХОМ И УВЕРЕННО ВЫСТУПАТЬ**

Публичное выступление может заставить сильно нервничать. Если вам трудно выступать перед большим количеством людей, такое выступление может вызвать у вас панику, заставить вас вспотеть или просто сильно нервничать. Каждый, кто выступал перед группой людей, в тот или иной момент испытал страх перед аудиторией. Хорошая новость заключается в том, что, как только вы начинаете говорить и разогреетесь по своей теме, страх перед аудиторией обычно проходит. Для того чтобы избежать нервозности и уверенно выступать, вы должны быть подготовлены.

1. Если с этим ничего нельзя сделать, то всегда старайтесь говорить на тему, которую вы хорошо знаете, и о которой вам удобно говорить. Чем лучше вы знаете эту тему и чем больше у вас по ней информации, тем легче вам будет говорить на эту тему.
2. Подготовьте свою речь заблаговременно. Напишите точно, что вы собираетесь сказать в начале и в конце своей речи, а также основные положения основной части речи. Чем лучше вы подготовлены, тем увереннее вы будете чувствовать себя во время вашего выступления.
3. Старайтесь смотреть на свою аудиторию, когда вы разговариваете с людьми. Если вам трудно смотреть им в глаза, попробуйте смотреть прямо над их головами или в лоб/нос и обязательно передвигайте свой взгляд по комнате для того, чтобы все чувствовали, что вы разговариваете лично с каждым из них.
4. Старайтесь, чтобы у вас была хорошая осанка, потому что это придаст вам уверенный вид, даже если это не так. Расслабьте плечи и руки. Балансируйте свой вес между обеими ногами, стараясь не раскачиваться взад и вперед.
5. Старайтесь не спешить, не говорите слишком быстро, и не забывайте делать паузы в моменты, когда необходима пауза, для того чтобы вы смогли отдышаться и собраться с мыслями. Не бойтесь замолчать на несколько секунд для того, чтобы вспомнить, что вы собирались сказать дальше; аудитория с волнением будет ждать ваш следующий пункт.
6. Если вы сильно волнуетесь о публичных выступлениях, постарайтесь укрепить уверенность в себе, шаг за шагом. Попробуйте сначала выступить перед небольшими группами людей и постепенно увеличивайте размер своей аудитории.
7. Уверенность может быть достигнута с помощью практики. Как только вы позанимались чем-то и чувствуете себя уверенно, зная, что можете это сделать, в этом случае, когда вы знаете свой предмет, вы будете чувствовать себя более уверенно. Репетируйте текст вашей речи перед выступлением. Попросите кого-нибудь, кому вы доверяете, послушать ваше выступление и попросите их высказать свое мнение и любые

предложения, которые могли бы вам помочь. Хотя это может показаться глупым, тренировка перед зеркалом – это еще один хороший способ. Это поможет вам увидеть, как вы выглядите, когда произносите свою речь. Вы сможете исправить свою осанку и посмотреть, как движения ваших рук выглядят для аудитории.

8. Не придавайте этому слишком большого значения. Просто расслабьтесь и попытайтесь получить от этого удовольствие. Чем более вы расслаблены, тем вам будет легче, и тем лучше вы будете выглядеть в глазах вашей аудитории.