



# Преодолеваем волнение перед публичным выступлением

Плисковская Оксана Вячеславовна



## «Древний страх»

- Проявляется в физиологической симптоматике (тремор, учащенное дыхание, потоотделение, повышенный тонус)
- Часто боязнь не самого выступления, а открытого пространства, незащищенности



## «Древний страх»

- Помнить, что длится несколько минут
- Поправить осанку, расслабить плечи
- Перед выступлением постоять в «стойке супергероя»
- Освоить пространство
- Упражнение «Я в кругу друзей»



## «Способ выживания»

- Будь незаметным: тихая, невнятная, торопливая речь, кашель, зевота  
Боязнь не выступления, а окружающих людей
- Будь в центре внимания: непредсказуемые реакции, потеря контроля над голосом, зажимы



## «Способ выживания»

### Будь незаметным:

- «Смыслы» — ради чего я **говорю**, ради чего я готов **преодолевать** свой страх?
- Право на паузу в речи
- Освоение конструктивной лидерской роли  
(Тема 3. Голос лидера 25 ноября)
- Голосо-речевые тренировки



## «Способ выживания»

### Будь в центре внимания:

- Освоение конструктивной лидерской роли  
(Тема 3. Голос лидера 25 ноября)
- Голосо-речевые тренировки
- Самоподдержка «Объятие бабочки»
- Упражнения на межполушарные связи



## Негативный опыт

- Проявляется в словах-паразитах, боязни забыть, запутаться, низкой самооценке
- Негативные убеждения:
  - «Я что-нибудь сморожу, скажу глупость»*
  - «Вечно я мямлю, прыгаю с мысли на мысль»*
  - «Это никому не интересно» и т.д.*



## Боязнь общественного неодобрения и порицания

- **Ловушка идеальности**

*«Пока я не идеален, я не имею права говорить»*

- **Ловушка одобрения**

*«Я должен нравиться всем!»*

*«Все должны меня любить»*

- **Ловушка порицания**

*«Если я ошибусь, то меня перестанут уважать»*





# Способы быстро успокоиться перед выступлением

## Дыхательные упражнения

«**Зевок**» медленный вдох носом, одновременно вытягиваем лицо, выдох как бы говоря «О-о-о..» без голоса. *4-6 раз*

«**Свечка**» вдох носом, плавный выдох через трубочку. *4-6 раз*

«**Теплый выдох**» вдох носом, плавный выдох, как бы грея ладонь. *4-6 раз*



# Стимулирующие дыхательные упражнения

- **«Сброс»** вдох, резкий выдох со звуком «Пф»
- **Фиксированный форсированный выдох**
  1. Вдох, резкий выдох через трубочку
  2. Сброс, вдох, 3 фиксированных форсированных выдоха, сброс



## Способы выйти из ступора

- Энергично похлопать в ладони, растереть ладони
- Сделать легкую, разминку, в быстром темпе
- Артикуляционная гимнастика «Трубочка-улыбка», спрятать губы 4-6 повторов
- Проговорить позитивные утверждения
- Проговорить смыслы и цели своего выступления



## Долговременный эффект

- Налет часов. Говорить публично при любом удобном случае. Собрания, культурные мероприятия, «открытые микрофоны», конкурсы чтецов и т.д.
- Длительные практические курсы по конкретной задаче: коммуникативные навыки, тренировки дикции, тренинги уверенного поведения и т.д.



## Домашнее задание

- Посмотреть ТЭД

**Эми Кадди** «Язык тела формирует вашу личность» — упражнения

**Дина Султанова** «Экологичная мода. Насколько опасна наша одежда?» наблюдения, выводы

- Выполнять дыхательные упражнения по 4-6 повторов  
1-2 раза в день