

Каждый человек волнуется перед публичным выступлением. По оценкам психиатров, страх перед выступлением испытывают 95% людей. Как справиться с волнением и научиться уверенно выступать перед аудиторией? Делимся советами психологов, которые помогут подготовиться к важному выступлению.

□ □ Психологические приемы для снижения волнения:

- глотните несколько глотков холодной воды;
- напрягите и расслабьте некоторые группы мышц—3 раза;
- сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов-3-5 раз;
- спровоцируйте зевание и во время зевания сделайте массаж скул— 3-5 раз;
- сделайте приседания—10 раз;
- по прыгать на месте—10 раз;
- если чувствуете дрожь в коленях или в руках, сделайте такое движение, как будто стряхиваете с них капельки воды;
- пройдитеесь быстрым шагом;
- напойте любимую песню;

- перенос веса тела с пятки на носок и обратно;

- в критической ситуации просто признайтесь, что волнуетесь и улыбнитесь. (Этот прием нельзя использовать дважды).

□ **Установите зрительный контакт** с аудиторией. Опора на обе ноги. Правильная осанка: выпрямите спину, расправьте плечи, улыбнитесь. Во время выступления время от времени поглядывайте на слушателей.

□ **Акценты.** Обращайте внимание слушателей на самые важные моменты в сообщении. Для этого употребляйте такие фразы, как: **«прошу обратить внимание», «важно отметить что...», «необходимо подчеркнуть что...» и т.д.**

□ **Безупречный внешний вид** (удобно, красиво но не вызывающе). Позаботьтесь о своем внешнем виде. Продумайте все до мелочей— во что вы будете одеты, что будете держать в руках, какой у вас будет макияж, прическа. Вы должны быть уверены, что выглядите если не безупречно, то хотя бы очень хорошо.

□ **Не скупитесь на наглядные пособия.**

Поразите воображение ваших слушателей красивыми слайдами, и грамотными комментариями. Половину времени выступления они будут смотреть не на вас— они будут читать примечания и любоваться слайдами. Это поможет вам, поскольку легче выступать перед людьми, которые на вас не смотрят. А если кто-то и смотрит на вас, то переведите свой взгляд, на ту часть аудитории, которая увлечена слайдами.

□ **Дыхание.** Грудь расправьте на вдохе и дальше дышите свободно. Набирайте перед речью воздух на 80% возможностей легких. Важно, что глубокое дыхание помогает снизить волнение перед выступлением. Прием «4 секунды». Медленно и глубоко вдыхаете в течение 4 секунд, задержите дыхание на 4 секунды, медленно и сосредоточенно выдыхаете, за те же 4 секунды.

▣ **Жесты, мимика, интонация**- важная часть общения. С помощью жестов, мимики, интонации передается 55% информации. Речь должна быть четкой, ясной, логичной и понятной. Исключите монотонность. Жесты дополнительное средство воздействия на слушателей.

Даже опытный оратор может испытывать волнение перед выступлением. Напряжение или волнение- это энергетический ресурс, который может оказать либо позитивный, либо негативный эффект в зависимости от установок человека, его профессионализма.

Есть мнение, что небольшое волнение даже необходимо для успешного эмоционального выступления.

