

Четыре способа преодоления страха публичного выступления



Сегодня умение выступать публично является обязательным условием для многих профессий. И от степени владения ораторским искусством зачастую зависит эффективность и успех совещаний, переговоров, собеседований. Наряду с другими требованиями к публичным выступлениям, наиболее трудным для оратора всегда было научиться владеть собой и чувствовать себя во время выступления психологически комфортно. Существует несколько действенных способов победить свой страх.

Во-первых, нужно перестать оценивать возможность выступить как нечто отрицательное, пугающее, так как это на подсознательном уровне тормозит процесс подготовки. Каждый раз, когда вам предлагают выступить, необходимо научиться говорить себе «ДА!», «Здорово!», «Класс!», вместо «Черт» и «Блин». Это поможет перепрограммировать своё сознание на позитив и снизит порог волнения, начиная от процесса подготовки, т.к. готовиться вы, будете уже к чему-то хорошему, положительному.

Во-вторых, надо постоянно контролировать своё дыхание. Если непосредственно перед выступлением, вы поймали себя на том, что дышите поверхностно, часто и прерывисто – немедленно делайте дыхательные упражнения. Дышите диафрагмой, а не верхней частью грудной клетки. Попробуйте сделать несколько вдохов-выдохов с пятисекундной задержкой между ними. И поскольку все наши эмоции прочно связаны с дыханием, то ровное и глубокое дыхание быстро прогонит страх.

Третий способ это сделать пару несложных физических упражнений. Всем известно, что чувство страха сопровождается мощным выбросом в кровь адреналина. Положительно то, что адреналин повышает остроту восприятия, скорость мышления, даёт энергию. Но если его уровень зашкаливает, нужно срочно от него избавляться, так как избыточное количество адреналина в крови чревато не только подъемом артериального давления и сильной

тахикардией, но и оцепенением и искажением речи. Лучший способ «сжечь» адреналин – физическая нагрузка. Сделайте пару приседаний, помашите руками или просто пару раз сожмите и разожмите кулаки, но не забудьте, потом восстановить дыхание.

И, наконец, попробуйте визуализировать перед выступлением в позе «великого полководца» или «народного вождя». Представьте, что на плечах у вас тяжёлая генеральская шинель. Расправьте плечи, поднимите подбородок, «раскройте» грудную клетку. Положение тела оказывает влияние на внутреннее состояние, поэтому, уже сама по себе принятая поза даст сигнал мозгу о том, что вам нечего бояться, что вы на 100% уверены в себе.

Способность контролировать свой страх и сделать его своим союзником потребует огромных усилий и силы воли, а способы, описанные выше, должны помочь решить эту непростую задачу.