

Jak pokonać lęk przed wystąpieniem publicznym?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 01, sierpień 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 9636

Osoby, które odczuwają lęk przed wypowiedzianiem się na forum grupy, mogą wiele dla siebie zrobić, żeby poczuć się bardziej komfortowo. Z jednej strony powinny pracować nad własnym warsztatem, gdyż tylko trening czyni mistrza (praca nad głosem, elementami komunikacji niewerbalnej, rzetelne przygotowanie tematu wystąpienia). Z drugiej strony to świadomość na czym polega praca z ludźmi i z jakimi trudnościami może się to wiązać.

Poniżej przedstawiamy kilka sprawdzonych sposobów na pokonanie lęku przed wystąpieniem publicznym:

- „Nie bój się bać”
Identyfikacja lęku jest bardzo ważna. Nie ukrywaj go. Gdy podejdziesz do sprawy w sposób obiektywny i realistyczny to już zrobiłeś pierwszy krok ku zmniejszeniu lęku przed wystąpieniem. By coś zwalczyć trzeba wpięrw wiedzieć że to coś istnieje.
- „Błędy są nieuniknione w procesie uczenia się”
Nie ma ideałów. Każdemu zdarzają się błędy. Ważne jest to, by nie roztrząsać swoich potknięć. Do każdego popełnionego błędu podchodź z dystansem i naucz się śmiać z samego siebie (to bardzo pomaga w pozbyciu się stresu tuż po wpadce i co za tym idzie w opanowaniu leku).
- „Pracuj nad pewnością siebie”
Występując publicznie możesz mieć dziwne wrażenie, iż jesteś jakby „eksponowany” całemu światu. Może pojawić się wtedy obawa, że inni (dajmy na to słuchacze wystąpienia) poznają Twoje słabości i sekrety. Budując pewność siebie zdasz sobie sprawę z tego, iż nie możesz wstydzić się siebie. Doskonałym pomysłem na wzmacnianie pewności siebie jest czytanie książek na ten temat – na rynku jest wiele ciekawych pozycji, które na pewno Ci pomogą.
- „Bądź jak najlepiej przygotowany do prezentacji/wystąpienia (merytorycznie)”
Powinieneś zacząć przygotowania odpowiednio wcześniej, żeby dobrze poznać omawiany materiał/zagadnienie. Wiedza sprawi, iż poczujesz się pewniej i zdecydowanie łatwiej będzie Ci przemawiać gdyż skupisz się na temacie przemówienia i trudniej będzie Ciebie zagiąć. Będziesz się czuł bezpiecznie.
- „Naucz się kilku pierwszych zdań na pamięć”
Jeżeli czujesz taką potrzebę, naucz się kilku pierwszych zdań na pamięć. W momencie, gdy usłyszysz swój głos na wielkiej sali i poczujesz paraliżujący strach, łatwiej będzie Ci powtórzyć wyuczone zdania, niż zastanawiać się, co powiedzieć i budować sensowne zdania.
- „Warto poćwiczyć wyraźne mówienie”
Zapisz się do logopedy lub wykonuj ćwiczenia w domu. Jednym ze sprawdzonych sposobów jest ćwiczenie z drewnianym korkiem (wsadź drewniany korek po winie między zęby i zacznij czytać trudne w wymowie słowa).
- „Opanuj techniki relaksacyjne”
Powinieneś nauczyć się kontrolowania stresu. W tym celu możesz między innymi zacząć medytować lub wykonywać konkretne ćwiczenia oddechowe. Poszukaj książek, artykułów itp. na temat technik relaksacyjnych, poczytaj i zacznij stosować. Będziesz zdziwiony jak bardzo Ci pomogą w opanowaniu tremy i kontrolowaniu stresu.
- „Ćwicz sztukę wystąpień publicznych na różne sposoby”
Możesz zapisać się na dodatkowe zajęcia związane z publicznymi przemówieniami. Możesz również przyłączyć się do koła naukowego, organizacji charytatywnej lub klubu czytelnika książek. Wszystkie te działania pomogą Ci oswoić się z zabieraniem głosu w dyskusjach i ułatwią przemawianie publiczne. Trening czyni mistrza.

Jak pokonać lęk przed wystąpieniem publicznym?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 01, sierpień 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 9636

Źródło: typy.pl oraz wystapienia_publiczne.pl