



Practică: cum să faci față fricii

Cum să faci față fricii

Mai jos este o listă de motive pentru care vă este frică să vorbiți în public și soluțiile posibile ca să vă controlați frica. După cum vedeți, toate fricile vin de la o lipsă de pregătire și de practică sau de ignorarea unor tehnici simple de comunicare pe care oricine le poate învăța.

Pentru fiecare din aceste cauze există câte o soluție practică pe care o puteți găsi în materialele și în resursele adiționale ale Speak Easy.

CAUZELE FRICII	SOLUȚII	RESURSE SPEAK EASY
Sentimentul că nu ești suficient de bine pregătit și teama de a nu pierde șirul în prezentare.	Planifică și organizează în detaliu prezentarea	Pregătirea prezentării
Lipsa de experiență în manipularea echipamentelor hardware și a aplicațiilor software pentru prezentare	Exersează în prealabil până te simți liniștit în privința asta	Prezentări folosind elemente vizuale
Respirația neregulată și dificilă în timp ce vorbești în public	Învață și exersează respirația corectă	Tehnici de respirație atunci când vorbești în public
Convingerea că vocea nu te ajută	Ameliorează calitatea vocii prin practică	Folosirea vocii
Indispoziția fizică și neîndemânarea în prezența publicului	Exersează controlul posturilor corporale și fii atent la mesajele nonverbale	Folosirea limbajului corpului
Lipsa de experiență în ce privește cititul în public	Învață și practică cititul cu voce tare cu copii	Cititul în public
Dificultățile de a face față întrebărilor, obiecțiilor sau criticilor	Studiază auditoriul dinainte și pregătește o strategie în privința întrebărilor	Gestionarea întrebărilor și susținerea propriilor opinii
Grija că poți scăpa lucrurile de sub control	Exersează în față unui auditoriu restrâns în care ai încredere	Pregătire pentru ziua cea mare