

як подолати
страх перед
публічними
виступами:

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P
Q	R	S	T
U	V	W	X
Y	Z		

Візуалізація успіху

Закрийте очі та уявіть, як ви успішно виступаєте.

Уявіть себе влевненим, публіка слухає вас із захопленням.

Відчуйте емоції успіху: спокій, задоволення, натхнення.



Повільне дихання

Зосередьтеся на диханні:
вдихайте повільно через ніс,
видихайте через рот.

Це знижує рівень стресу та
допомагає контролювати голос.



Рухайтесь і жестикулюйте
Використовуйте жести, щоб
підкреслити свою думку. Це
допомагає розслабитися й
зробити виступ динамічним.



Отримуйте задоволення
Виступайте з ентузіазмом і
впевненістю. Коли ви
насолюдуєтесь процесом, це
передається аудиторії.

Техніка «3 питання»

Перед виступом запитайте себе:

Що найгірше може статися?

Наскільки це ймовірно?

Як я впораюсь із цим?

Це допоможе зменшити страх.



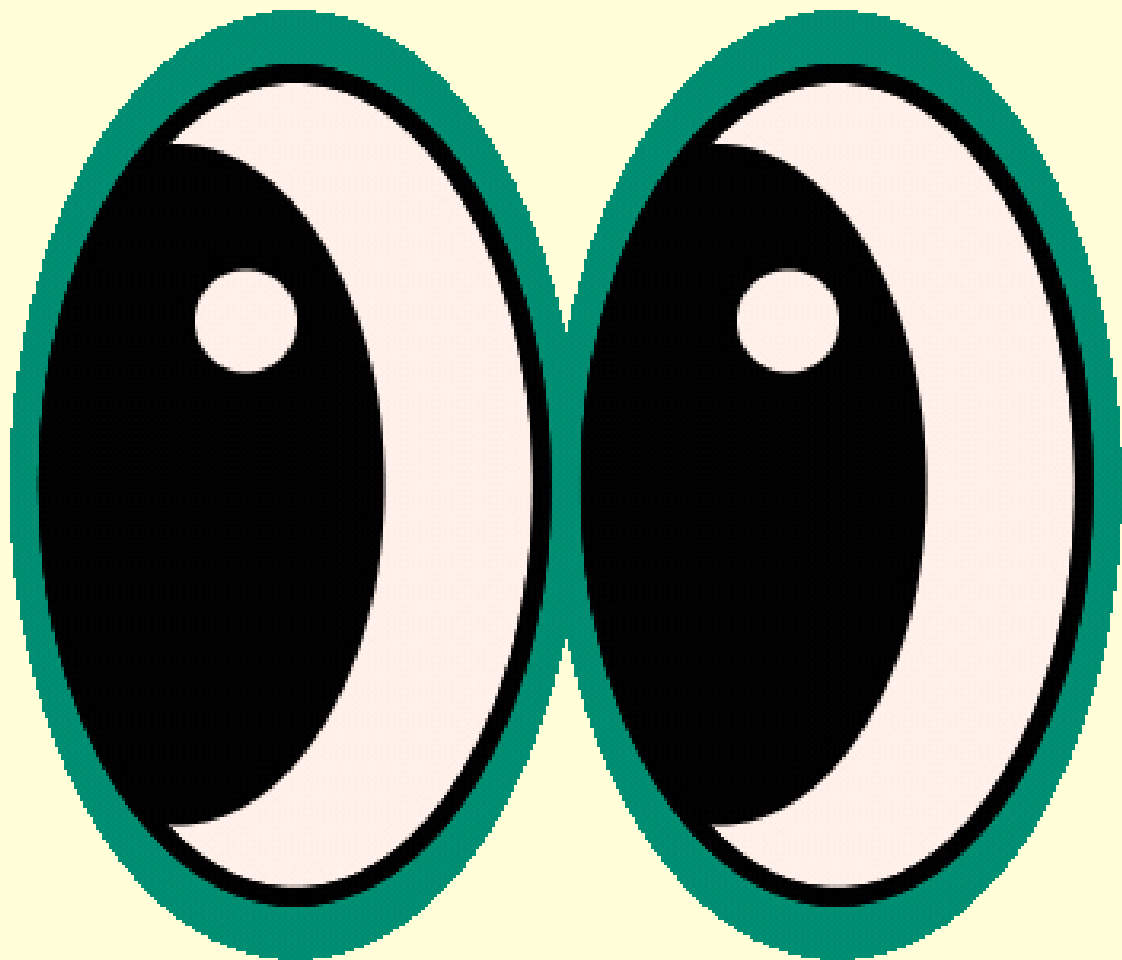
Мова тіла

Тримайте відкриту поставу, плечі розправлені, руки не схрещені.

Жестикуляція може допомогти зняти напругу та зробити виступ емоційнішим.

Використання пауз

Якщо відчуваєте напругу —
зробіть коротку паузу, вдихніть.
Це допоможе зібрати думки та
додасть виступу впевненості.



Зоровий контакт із аудиторією

Оберіть кілька доброзичливих
облич у залі та періодично
дивіться на них.
Уявіть, що ви розмовляєте з
друзями.

Внутрішній діалог

Повторюйте собі:

"Я добре підготувався/
підготувалася."

"Я володію цією темою."

"Я впораюсь."

Техніка "Заземлення"

(5-4-3-2-1)

Назвіть:

5 речей, які бачите навколо.

4 речі, які можете відчутти (дотик).

3 звуки, які чуєте.

2 запахи, які відчуваєте.

1 смак, який відчуваєте.