

Восемнадцать способов добиться уверенности при публичном выступлении :

1. Выработайте правильное отношение к своим страхам. Твердо знайте: аудитория редко бывает враждебно настроена. Небольшое количество адреналина не принесет вреда. Как утверждал Гельвеций: «Мысль входит в сознание вратами чувств». Самые профессиональные ораторы, актеры испытывают волнение, когда появляются перед аудиторией.
2. Анализируйте свою аудиторию или своего предполагаемого собеседника, чувствуйте его настроение.
3. Готовьтесь, готовьтесь, готовьтесь!
4. Сделайте «успокаивающие» записки (планы, имена собственные, даты, статистические данные и т.п.).
5. Представьте свой успех: внимательную аудиторию, уверенную улыбку на своем лице, себя, уверенно и убежденно говорящего.
6. Используйте подходящие примеры.
7. Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь, но не в день своего выступления.
8. Заранее ознакомьтесь с комнатой, где вам предстоит выступать.
9. Расслабьтесь, отдохните и избегайте любого возбуждения.
10. Будьте уверены в своем вступлении и заключении.
11. Если возможно, позаботьтесь о температуре, освещении, вентиляции.
12. Оденьтесь так, чтобы ваш костюм способствовал успеху.
13. Не расходуйте энергию до выступления.
14. Установите «контакт глаз» с несколькими дружелюбными лицами.
15. Говорите громко, чтобы разогнать нервозность.
16. Используйте свое остроумие, но не заготовленные шутки, которые могут и не сработать.
17. Постарайтесь избегать ошибок. Но не извиняйтесь, если их допустите, большинство слушателей едва ли заметит ошибки.
18. Не держите себя слишком серьезно.