

## Вісімнадцять способів домогтися впевненості при публічному виступі:

1. Виробіть в себе правильне ставлення до своїх страхів. Треба знати: присутні на доповіді рідко бувають вороже налаштовані. Невелика кількість адреналіну не принесе шкоди. Як стверджував Гельвецій:и «Думка входить у свідомість брамою почуттів». Всі найбільш професійні актори відчують хвилювання, коли з'являються перед великою кількістю людей.
2. Треба аналізувати своїх слухачів або свого передбачуваного співрозмовника, відчувати його настрій.
3. Готуйтеся, готуйтеся, готуйтеся!
4. Зробіть «зоспокійливі» записки (плани, алгоритм дій, дати, статистичні дані).
5. Продивитесь свою презентацію, або веб-сайт чи публікацію, та зробіть невеличкі помітки у докладі, де будете звертатись до своєї роботи. Уявіть свій успіх: уважні слухачі, впевнена посмішка на вашому обличчі, тримайте себе впевнено.
6. Використовуйте приклади, які відповідають темі.
7. Практикуйтеся, практикуйтеся, практикуйтеся, але не в день свого виступу.
8. Заздалегідь ознайомтеся з кабінетом, де вам доведеться виступати.
9. Розслабтеся і відпочиньте, уникайте будь-якого порушення.
10. Будьте впевнені у своєму виступі.
11. Якщо можливо, подбайте про температуру, освітлення, вентиляцію.
12. Одягніться так, щоб ваш одяг сприяв успіху.
13. Не витрачайте енергію до виступу.
14. Під час докладу треба дивитись в очі декільком дружелюбним слухачам.
15. Говоріть голосно, щоб розігнати нервозність.
16. Використовуйте свою дотепність, але не заготовлені жарти, які можуть і не спрацювати.
17. Постарайтеся уникати помилок. Але не вибачайтесь, якщо їх допустите, бо більшість слухачів не помітять помилки.
18. Не тримайте себе занадто серйозно.