

Страх перед выступлением

Я общался более чем с сотней ораторов, и все они признавались, что при выступлении экспромтом испытывают страх. «Чего именно вы боитесь?» — спрашивал я у них и получал такие ответы: «Я боюсь, что не успею за короткое время придумать хороший ответ» или «Я боюсь, что аудитории не понравится моя речь и обо мне плохо подумают». Если честно, все ораторы в той или иной степени боятся выступать без подготовки. Избавиться от страха или многократно уменьшить его можно, следуя трем несложным правилам.

Полагайтесь на предыдущий опыт

Боитесь выступать без подготовки? Вы не одиноки в своем страхе. Людям свойственно бояться незнакомых вещей. Всякий раз, выходя за пределы своей зоны комфорта, вы ощущаете страх, но именно тогда вы развиваетесь и растете.

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Однажды, когда мне было семь, моя мама сказала:

— С понедельника, Андрей, ты будешь ходить в школу сам.

— Но, мама, мне страшно идти одному. Я еще никуда не ходил один. Я боюсь заблудиться.

И что вы думаете? Мне было страшно идти в школу без мамы только в первый день. Я понял, что хорошо помню дорогу, что ходил в школу уже много раз и мне совершенно нечего бояться. То же самое происходит со всеми, кто выступает без подготовки.

Примерно дюжина импровизаций и минимальный навык размышлять над ответом на ходу — и вы будете рассуждать так: «Да ведь я уже выступал без подготовки! Иногда мои ответы почти идеальны, иногда так себе, но все не так плохо, как мне когда-то казалось. Никто не съел меня живьем, и, более того, мне даже нравилось выступать».

Чтобы уменьшить страх перед выступлениями, нужно привыкнуть делать это, и тогда они станут частью вашей зоны комфорта. Говорите экспромтом как можно чаще, и совсем скоро вы перестанете бояться. Почему? Потому что вы уже не раз выступали без подготовки и по этому опыту знаете, что бояться, в сущности, нечего.

Смиритесь с тем, что не все выступления будут идеальными

Осознайте и примите как должное тот факт, что не все ваши выступления без подготовки пройдут блестяще. Все предусмотреть нереально: непредсказуемы и сами вопросы, и идеи, которые придут или не придут вам в голову, и ваше настроение, и настрой публики.

Успешные импровизаторы знают, что невозможно всегда отвечать идеально. Стоит вам признать это, и вы не только перестанете переживать из-за несовершенства своего ответа, но и повысите средний уровень своих выступлений. Страхи перестанут блокировать подсознание, и оно подскажет вам прекрасные идеи для ответа.

Познакомьтесь с обстановкой

Если вы предполагаете, что вам придется говорить без подготовки, заранее осмотрите место, где, вероятно, будете выступать. Постарайтесь не думать ни о чем, кроме своих слов, а для этого попытайтесь исключить все неизвестные факторы — они только провоцируют ненужное волнение.

Выйдите на сцену и взгляните на пустые зрительские кресла. Посидите в разных концах зала. Пообщайтесь с людьми, которые будут вас слушать, и обменяйтесь

с ними рукопожатиями. Чем лучше контакт с залом, тем проще думать на ходу и полноценно общаться с аудиторией.

К тому моменту, когда вы подниметесь на сцену, обстановка вам будет хорошо знакома, а слушатели станут вашими союзниками. Вы будете говорить с ними как с друзьями. Избавившись от волнения, вызванного незнакомой обстановкой и аудиторией, вы сможете сосредоточиться исключительно на обдумывании своих слов.

Многие ораторы испытывают страх перед выступлением без подготовки, но опытные знают, откуда он берется и как с ним справиться.