

Семинар 7 мая ИБМ4-82Б

Опираясь на предыдущий опыт, дайте рекомендации по устранению причин волнения при публичных выступлениях, заполните таблицу.

Причины волнения	Противодействие
Боязнь выглядеть несовершенным	
Придание слишком высокой значимости выступлению и возможным ошибкам Преувеличение собственных недостатков	
Недоброжелательность аудитории	
Плохая подготовка или воспоминания о прошлых неудачах Чрезмерное погружение в собственные переживания	
Недооценка собственных возможностей Недостаток опыта	
Приписывание слушателям негативных установок Прошлый опыт неудачных выступлений	

Так прошу вас подготовить текст выступления в 9 мая перед ветеранами на 1 страницу А4 используя структуру выступления из лекции за 7 мая.