

Способы саморегуляции. Управление волнением.



- ❖ **Практика!!! (в том числе репетиции)**
- ❖ **Разрешите себе волноваться.** Волнение может быть полезным.
- ❖ **Уменьшите зону неопределенности!** (представить, выяснить все детали).
- ❖ **Телесные техники:**
Физическая активность, Упражнение «Генеральская шинель»
Снятие напряжения с голосовых связок - зевнуть, негромко покашлять, Выдыхание
- ❖ **Аффирмации** (краткие словесные формулировки-самовнушение)
«Здесь мои друзья и они меня поддерживают», «в этой теме я ас»,
«я легко и свободно двигаюсь, мой голос звучит уверенно»...
- ❖ **«Якорь» на позитивное, бодрое, уверенное состояние**
- ❖ **Настрой на позитивную часть аудитории,**
- ❖ **Проговаривание (вербализация) негативных чувств, волнения**
- ❖ **Личный интерес к теме, искренность, убежденность**

Способы саморегуляции. Управление волнением.

!!! Найти СВОЙ ЛИЧНЫЙ СПОСОБ вхождения в ресурсное состояние
(дыхание, тело, образы, словесные аффирмации).

ПРАКТИКА!!! ТРЕНИРОВКА!!!

1тип



2тип



3тип

