

ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ ХВИЛЮВАННЯ ПЕРЕД ВИСТУПОМ



На сайті Times Higher Education опублікована стаття Лінсі Тодд і Джеймс Лейтон «Турбуєтесь про публічні виступи?

Спробуйте ці театральні поради». У ній автори пропонують працювати над своїми виконавськими навичками за допомогою прийомів, які використовують актори. Для великої кількості людей страх сцени є одним з найбільших. Він може вразити кожну людину несподівано, коли необхідність вийти на сцену видається такою ж привабливою, як і занурення у воду, повну акул. «Страх сцени» – це оманливий термін. Насправді йдеться не лише про сцену, а про будь-які переживання при публічному виступі, – у невеликій аудиторії або навпаки. Спікер повинен адаптувати свою поведінку відповідно до специфіки слухачів; не повинен недооцінювати значення вокальної розминки для голосових зв'язок, яка готує голос до максимальної потужності перед публічним виступом; вміти користуватись технікою дихання для зменшення стресу та регулювати нервову систему. Для підвищення концентрації, енергетичного потенціалу та мотивації потрібно підвищувати самосвідомість. Якщо вдається викликати зворотню реакцію від аудиторії слухачів, виникає натхнення і

відчуття влади, знизити рівень кортизолу та підвищити рівень тестостерону. Щоб під час промови заспокоїтись та відчути безпеку, потрібно дозволити собі робити помилки. Нервувати під час публічних виступів – це абсолютно нормально. Виконавці та науковці з десятиліттями досвіду все одно стикаються зі сценічним страхом. Немає сенсу соромитися, адже є багато методів, за допомогою яких можна значно полегшити свої публічні виступи: не потрібно багато зусиль, щоб напрацювати упевненість у собі та почати відчувати ритм цільової аудиторії.

Детальніше: <https://surl.li/jkqkcp>

Фото: pixabay.com

#НРАТ_Усі_новини #НРАТ_Науковцям_новини #НРАТ_Освітянам_новини
#НРАТ_Науковцям_КращіПрактики #НРАТ_Освітянам_КращіПрактики

2025-02-06

Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів