Cum scapi de teama de a vorbi în public

Inima iti bate puternic, cuvintele nu-ti ies pe gura, te iau transpiratiile si simti ca mainile si picioarele iti tremura ori de cate ori urci pe scena cu intentia de a tine un discurs. Teama de a vorbi in public poate fi depasita daca inveti sa-ti controlezi emotiile.

Toate aceste ,,simptome” ascund ceea ce psihologii numesc glosofobie. Mai simplu, teama de a vorbi in public sau tracul de scena. Sunt foarte multi cei care trec prin asemenea stari cand se trezesc in fata unei multimi. In Romania nu exista o statistica in acest sens, dar cele din strainatate arata ca in jur de 40% din oameni au un trac de scena, mai mult sai mai putin intens.

Pentru persoanele introvertite ori emotive, incapacitatea de a tine un discurs se poate dovedi un handicap, pentru ca abilitatile de comunicare sunt foarte apreciate astazi de angajatori. Ele faciliteaza crearea de relatii noi si contribuie astfel la dezvoltarea afacerii pe care o reprezinti.

Vorbitul in public este o metoda de a-ti imbunatati imaginea si poate fi un avantaj competitiv in fata celorlalti. Discursurile publice te vor ajuta sa fii perceput ca expert in domeniul in care profesezi. Iata motive suficiente pentru a invata sa-ti controlezi emotiile puternice. Sa-ti imaginezi spectatorii dezbracati poate o metoda de a invinge frica de vorbit in public, dar nu este nici singura si nici cea mai eficienta cale de a scapa de tracul de scena.

Repetitia, ,,mama” fricii

Un discurs improvizat nu poate avea niciodata succes daca este tinut de o persoana cu trac de scena. ,,Sa investesti timp in repetitii este necesar. Exerseaza in fata unei oglinzi. Repeta mai ales primele replici ale discursului si incearca sa le memorezi chiar, pentru a nu-ti mai face probleme in legatura cu modul in care vei incepe discursul. Anxietatea de scena este vizibila mai ales la inceputul unui discurs", spune psihologul american Vivian Diller pentru publicatia ,,The Huffington Post". Daca vei incepe discursul ,,in forta", vei avea sanse mai mari sa-l continui in acest mod, mai spune specialistul.

Frica de frica intensifica frica

Multi oameni au tendinta de a-si accentua teama de vorbit in public gandindu-se foarte mult la momentul in care va urca pe scena. Psihologii numesc acest obicei anxietate anticipatorie. ,,Secretul este sa ramai calm si sa nu-ti fie teama ca iti va fi teama", crede psihologul Vivian Diller. Ar trebui sa ne distragem atentia de la ,,marele eveniment" in zilele si in orele premergatoare acestuia. Tehnicile de meditatie pot sa ajute in acest sens.

Familiarizeaza-te cu scena

O alta metoda de a controla teama de a vorbi in public este sa te familiarizezci cu scena pe care urmeaza sa urci. Poti merge cu cateva ore inainte sa vezi sala in care vei tine discursul si sa urci pe scena si sa-ti imaginezi ca te afli in fata unor spectatori pentru a ,,exersa" senzatiile de care te temi. Cand te vei afla a doua oara in aceasta ipostaza, de data aceasta cu spectatori reali, te vei simti mai confortabil.

Aplauzele, prilej de pregatire

Daca spectatorii aplauda urcarea ta pe scena, asteapta sa faca liniste inainte de a incepe discursul. Cele cateva zeci de secunde ar trebui folosite pentru a-ti aduna gandurile si pentru a te concentra asupra primelor fraze ale discursului –

pe care le-ai memorat. ,,Foloseste acele momente pentru a respira, zambi, privi de jur imprejurul tau si pentru a da din cap in semn de multumire pentru aplauzele primite”, recomanda psihologul american.

Sparge gheata

Prezentarile care incep cu o gluma sunt preferatele publicului de orice vartsa si orice conditie sociala. Poti spune o anecdota sau o poveste personala – orice replica sau intamplare care sa descreteasca fruntile persoanelor pe acre le ai in fata. aceasta este si o metoda foarte buna de a-ti imprastia temerile si de a-si aduna ideile pe care urmeaza sa le prezinti.

Notitele sunt foarte utile

Oamenii sunt mai receptivi atunci cand le vorbesti decat atunci cand le citesti un discurs, asa incat ar trebui sa faci efortul de a-l retine. Totusi, pentru ca nu este deloc usor sa-ti amintesti toate ideile cand inima iti bate cu putere si picioarele iti tremura, poti nota ideile principale pe o hartie. Arunca din cand in cand cate o privire pe notite, pentru a te asigura ca nu ai omis anumite puncte ale discursului. La fel de util ar fi sa scrii pe aceeasi hartie numele tuturor persoanelor carora trebuie sa le adresezi multumiri la finalul discursului.

Sursa: adevarul.ro