

Правила и принципы для преодоления страха выступлений

1. **Неожиданность.** Используйте в речи неожиданную и неизвестную информацию, а также ёмкие формулировки с «оживляющим эффектом».
2. **«Провокация»** На некоторое время вызовите у слушателей несогласие с изложенной информацией, используйте этот период , чтобы подготовить их к конструктивным выводам для уточнения мысли и более четкого определения собственной позиции.
3. **Гипербола .** Не бойтесь прибегать к преувеличению, чтобы заострить внимание аудитории; это помогает выявить причинно-следственные связи и условно-следственные взаимосвязи между событиями, процессами и поведением людей. Не забудьте однако ,позже уже без преувеличения четко излагать свою позицию по затронутой проблеме.
4. **Сопоставление всех» за» и « против».** В качестве обзора ознакомьте слушателей со всеми аргументами и историей вопроса. После сопоставления всех аргументов найдите правильное решение проблемы , используя : « Однако на самом деле...»
5. **Апелляция к авторитету.** Для подтверждения правильности собственных мыслей ссылайтесь на авторитет слушателей и авторитет опыта (работа , закон , наука и т.д.)
6. **Сопереживание.** Увлеченно описывайте события, связывающие вас со слушателем. Не упускайте подробности важных для аудитории тем , заставляя слушателя сопереживать.
7. **Юмор.** Не « засушивайте» свою речь. Приводите смешные , парадоксальные примеры, разбавляйте повествование веселыми шутками , забавными историями из жизни окружающих вас людей.
- 8.