

115

**ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО У ВАС ЕСТЬ
СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ
ИЛИ
ЗОНЫ РАЗВИТИЯ
В ОБЛАСТИ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ**



Сколько признаков Вы должны обнаружить у себя, чтобы всерьез задуматься над тем, что пора это изменить?

На самом деле здесь важно не количество, а то, насколько Вас это не устраивает. Возможно, Вы обнаружите только один признак, но он будет стоить двадцати других.

Вы можете обнаружить у себя все перечисленные признаки и вздохнуть спокойно, потому что лично Вас их наличие не тревожит. Хотя... тогда почему Вы вообще это читаете?

Определенно, стоит задуматься о своем отношении к публичным выступлениям, если Вы набрали **три признака в одной категории** или **5 признаков** в сумме **по разным категориям**.

Категории:

Физические признаки того, что у Вас есть сильное волнение или страх публичных выступлений	3
Признаки того, что у Вас есть страх провала, неудачи во время выступления	4
Признаки того, что Вы сознательно или подсознательно избегаете выступлений	5
Признаки того, что Вам не хватает энергии и внутренних ресурсов	6
Признаки того, что Ваш дискомфорт связан с неправильной подготовкой	6
Признаки того, что Вам не хватает уверенности в себе	7
Признаки того, чтобы Ваш дискомфорт связан с неумением взаимодействовать с аудиторией	8

Физические признаки того, что у Вас есть сильное волнение или страх публичных выступлений

1. Учащенное сердцебиение, сердце сильно бьется или колотится.
2. Бросает то в жар, то в холод.
3. Потеют лоб, ладони.
4. Кружится голова.
5. Дрожат руки, колени или голос.
6. Нервозность, тревожность.
7. Ощущение паники.
8. Хочется убежать, всё бросить, спрятаться.
9. Слабость.
10. Ощущение «тесноты» в горле.
11. Воздуха как будто не хватает.
12. Дыхание сперло.
13. В голове пусто, все слова вылетели, забыли, что собирались сказать.
14. Руки и ноги как деревянные.
15. Скованность, неподвижность, зажатость.
16. Отсутствие мимики.
17. Стремление закрыться (предметом, руками) или встать за кафедру, стол.
18. Напряженность в теле (особенно напряжены плечи).
19. Стремление выглядеть естественно.
20. Мысли о том, как лучше встать, куда деть руки.
21. Мысли о том, как вы выглядите.
22. Волнение бывает часто, и даже не в ситуациях публичного выступления.
23. Волнение бывает не каждый раз. Иногда выступаете нормально, а иногда почему-то волнуетесь.
24. Внутри всё сжимается в комок.

Признаки того, что у Вас есть страх провала, неудачи во время выступления

25. О предстоящем выступлении думаете, что это «10 минут позора, которые нужно просто пережить».
26. Имеете представление о том, как это – выступить удачно; видите конкретный сценарий успеха, если всё проходит не как задумывалось, расстраиваетесь.
27. Переживаете и расстраиваетесь, если выступление проходит не так, как было запланировано.
28. Посещают мысли: «Будет просто ужасно, если я выступлю плохо, забуду, перепутаю что-то, собьюсь».
29. Если сбиваетесь, то уже не можете собраться, вспомнить, с трудом продолжаете выступление.
30. Есть мысли о том, что думают о Вас слушатели, и что они подумают, если будет провал.
31. Склонны сосредоточиваться на минусах и слабых сторонах, на том, что не получилось, не удалось.
32. Склонны к самобичеванию, к мыслям о том, что могли бы по-другому, лучше.
33. Часто прокручиваете мысленно уже прошедшее выступление и переживаете, что нужно было сделать так-то и так-то.
34. Склонны к самоедству, часто ругаете себя за то, что не справились, не сообразили, не вспомнили, не сказали и т.д.
35. Помните историю из прошлого, связанную с выступлением или общением, и до сих пор эмоционально реагируете на это воспоминание (с обидой, досадой, злостью и т.д.).
36. Сильно переживаете из-за ошибок, потерь, неудач во всех сферах жизни.
37. Остро и болезненно воспринимаете критику, замечания; часто ожидаете негативной обратной связи.
38. Бывает, что накручиваете себя в ожидании выступления, переживаете на тему «А что, если...».
39. В ошибках видите «досадное недоразумение» и неприятности, а не уроки и возможности.

Признаки того, что Вы сознательно или подсознательно избегаете выступлений

40. Выступаете, потому что «надо», так как это работа, обязанность и т.д.
41. Выступаете, потому что хотите «поделиться знаниями, информацией», чтобы донести, объяснить, чтобы «слушатели поняли тему», чтобы «рассказать, как это важно» или сообщить о результатах.
42. если бы была возможность, отказались бы от выступления.
43. радуетесь и испытываете облегчение, если выступление переносят, отменяют.
44. Часто ловите себя на мыслях «хоть бы не спросили», «хоть бы не вызвали», «хоть бы не попросили произнести речь», «хоть бы обошлось», «хоть бы пронесло» и т.д.
45. Чувствуете себя спокойнее, если получается отсидеться в стороне.
46. Заранее уверены, что Ваша тема никому не интересна и не нужна.
47. Верите, что тем, кто выступает, приходится «отдуваться за всех».
48. Заранее предполагаете, что в аудитории будут «сложные» слушатели, которые станут возражать или задавать неудобные вопросы.
49. Не любите «светиться», быть в центре внимания.
50. Считаете себя интровертом и полагаете, что это – помеха для выступлений.
51. Не чувствуете желания выступить, не знаете, что именно можете сказать другим.
52. Более комфортно и расслабленно чувствуете себя, находясь среди слушателей, в их числе, являетесь частью аудитории.
53. Стараетесь по жизни больше оставаться незамеченными, часто руководствуетесь принципом «моя хата с краю».
54. Опасаетесь, что Вас могут отправить на конференцию, собрание, поручат сделать отчет, доклад.
55. Верите, что неудачными выступлениями можно навлечь на себя гнев или недовольство руководства, найти недоброжелателей среди коллег.
56. Не проявляете инициативу, «по доброй воле» не вызывааетесь выступить.
57. Готовясь к выступлению, делаете это «для галочки».
58. Думаете: «Мне не дано выступать», «У меня нет к этому таланта и способностей», «У меня нет красноречия от природы», «У меня нет нужных для спикера, оратора качеств», «Выступить могут только смелые и решительные люди, не такие, как я», «Выступают только выскочки».
59. Уверены, что в общественных местах следует разговаривать очень тихо.
60. Имеете тихий голос, тихо говорите.

Признаки того, что Вам не хватает энергии и внутренних ресурсов

61. В начале выступления есть энергия и силы, но они быстро заканчиваются.
62. Не хватает сил на то, чтобы энергично, эмоционально рассказывать и еще взаимодействовать с аудиторией.
63. После выступления остаетесь без сил, чувствуете себя как выжатый лимон или как если бы смену на заводе отпахали.
64. Чувствуете, что Вам не хватает решительности, активности, энтузиазма, смелости и других качеств.
65. Не испытываете желания выступать.
66. Чувствуете себя вялыми во время выступлениями или перед ним.
67. После выступления чувствуете моральную опустошенность.

Признаки того, что Ваш дискомфорт связан с неправильной подготовкой

68. Считаете скучными и неинтересными темы, на которые приходится выступать.
69. Уверены, что кроме Вас никому Ваша тема не нужна, не близка, не интересна.
70. Не умеете или не считаете нужным находить яркие, запоминающиеся примеры, цитаты для своих выступлений.
71. Не чувствуете желания рассказывать что-либо по своей теме.
72. Спокойнее чувствуете себя, если рядом или в руках есть письменный текст.
73. Иногда не можете вспомнить какое-то конкретное слово и из-за этого сбиваетесь.
74. При подготовке репетируете, стараясь вызубрить, заучить текст.
75. Паникуете, если забыли, что собирались сказать.
76. Переживаете, если во время выступления забыли нужное слово или пропустили важный кусок текста.
77. Перед выступлением стараетесь мысленно «пробежаться по тексту».
78. Бывает, что готовились тщательно и серьезно, но стало только хуже: усилилось волнение и появился страх забыть выученное.

Признаки того, что Вам не хватает уверенности в себе

79. Неуютно и некомфортно чувствуете себя в новой обстановке.
80. Не любите или не умеете общаться с новыми и малознакомыми людьми.
81. Часто не делаете что-то потому, что это «неприлично», «неправильно», «не положено».
82. Часто оглядываетесь на мнение окружающих и стараетесь соответствовать ожиданиям других людей (хотя бы некоторых).
83. Испытываете желание спрятаться, загородиться, закрыть чем-нибудь не только во время выступлений, но и во время общения.
84. Имеете привычку сравнивать себя (свои успехи, достижения, результаты, вещи, способности, умения и т.д.) с другими.
85. Концентрируетесь на том, что многого не умеете, не знаете, не можете или умеете, можете, знаете недостаточно.
86. заранее часто думаете, что не справитесь, не сможете, не сумеете и т.д.
87. Часто думаете о том, как выглядите, всё ли в порядке во внешности, в одежде и пр.
88. Часто совершаете поправляющие движения – поправляете причёску, одежду, галстук или украшение, одергиваете юбку или пиджак, стряхиваете соринки с одежды.
89. Переживаете, что другие смотрят на Вас, оценивают, одобряют или порицают.
90. Нуждаетесь в одобрении, похвале.
91. Переживаете о том, что именно подумают или скажут о Вас другие.
92. Переживаете о том, как вас примет аудитория, будет ли настроена доброжелательно или нет.
93. Стремитесь произвести хорошее впечатление и стараетесь это сделать.
94. Имеет сдержанную мимику; во время выступления или общения Ваше лицо почти ничего не выражает и не передает эмоции.
95. У Вас либо тихая, либо громкая и быстрая речь; иногда Вам кажется, что нужно сказать быстрее, чтобы Вас точно дослушали.
96. Чувствуете себя не в своей тарелке во время выступлений.

Признаки того, чтобы Ваш дискомфорт связан с неумением взаимодействовать с аудиторией

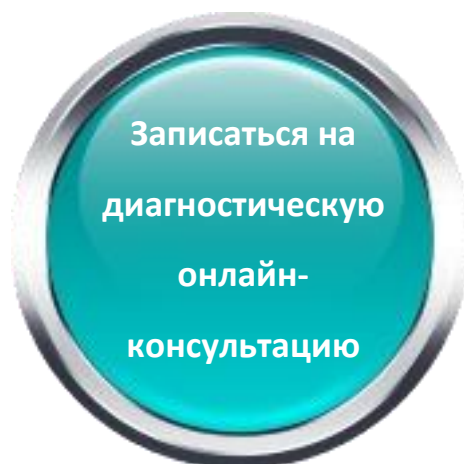
97. Заранее думаете о том, чтобы слушатели могут быть недоброжелательно настроены по отношению к Вам.
98. Предполагаете, что тема будет скучна или слишком сложна для этой аудитории.
99. Чувствуете, что публика оценивает Вас, Вашу внешность, одежду, манеру, речь, голос и т.д.
100. Ожидаете, что среди слушателей могут оказаться те, кто станет с Вами спорить или перетягивать внимание на себя.
101. Не любите смотреть слушателям в глаза, избегаете этого.
102. Кажется непосильным, взять и посмотреть на кого-то из слушателей, установить визуальный контакт.
103. Общение с аудиторией выматывает, лишает сил.
104. Чувствуете себя во время выступления как школьник у доски или как студент на экзамене.
105. Воспринимаете слушателей как строгое жюри, комиссию.
106. Ловите на себе оценивающие взгляды слушателей.
107. Видите в аудитории враждебно настроенного «монстра».
108. Воспринимаете аудиторию как единый организм, многоглазую и многоголовую гидру.
109. Ожидаете, что обязательно будут вопросы «из зала», причем сложные.
110. Ожидаете, что некоторые вопросы слушателей будут даже каверзными, с подвохом.
111. Ожидаете, что у кого-то из слушателей будет тайное намерение «посадить Вас в лужу».
112. Бойтесь, что Вам могут задать вопрос, на который Вы не сможете ответить.
113. Думаете, что если не ответите на какой-то вопрос, то опозоритесь.
114. Часто бывает так, что Вы действительно не можете ответить на вопросы аудитории.
115. Считаете неудачей, если на какой-то вопрос придется ответить «Я не знаю».

Что с этим делать?

В каком направлении двигаться дальше, чтобы это преодолеть?

Что поможет изменить ситуацию?

Узнайте об этом на диагностических консультациях!



Диагностические консультации проводятся не только для тех, кто уже всерьез задумался о прохождении индивидуального онлайн-курса, но и для тех, кому важно понять,

в чем истинная причина Вашего дискомфорта во время выступлений, и в каком направлении Вам двигаться дальше, чтобы его преодолеть.

Диагностические консультации помогут определиться Вам с направлением самостоятельной работы и дадут ориентиры для преодоления проблемы!