

# Top 5 frici ale oamenilor care fac prezentări cu public

Cum se manifestă cele 5 frici  
și soluții pentru rezolvarea lor



## PROBLEMĂ

01

"Din cauza emoțiilor, mă voi bloca atunci când sunt în fața publicului (mă blochez, mi se usucă gura, am emoții foarte mari, mă bâlbâi... cred că nu am ce să zic...)"

02

"Mă voi face de râs, pentru că am deficiențe de limbaj, conținut, mișcare și postură, ș.a."

03

Cei care mă ascultă, nu găsesc interesant / util speech-ul meu (de fapt toată lumea știe asta)"

04

"Voi primi întrebări dificile la care nu voi ști să răspund... voi fi criticat de cineva din sală... mă vor mânca <cu fulgi cu tot>"

05

"Dacă rămân fără slide-uri sau e o pană de curent, nu voi putea să țin speech-ul"

## SOLUȚII

01

Practică prezentarea cu prietenii, astfel încât să te obișnuiești în mod treptat cu senzațiile pe care le poți avea în fața unor oameni, care te susțin necondiționat; alocă-ți suficient timp pentru pregătire ca să stăpânești subiectul.

02

Practică și cere feedback de la un mentor, pentru a îmbunătăți exact lucrurile care au potențialul de a te face să te simți ridicol.

03

Înainte de speech, interesează-te care este nivelul de cunoaștere al publicului tău, ca să știi ce exemple să dai; verifică împreună cu un expert în domeniu, care este nivelul tău de pregătire.

04

Exersează în timpul sesiunilor de practică, felul în care răspunzi la întrebări; acceptă faptul că a răspunde cu "nu știu" este în regulă, dacă anunți că oferi ulterior răspunsul persoanelor interesate.

05

Cunoaște-ți prezentarea atât de bine, încât să o poți susține și fără suport audio-video; de fapt, la început ar trebui să ții NUMAI prezentări la care stăpânești subiectul la acest nivel.

Folosește în primul rând  
aceste 5 tehnici  
pentru eliminarea  
celor 5 frici



### Ce să faci în continuare:

Alege-ți una dintre cele 5 tehnici descrise mai sus. Fă-ți un plan de acțiune ca să exersezi respectiva tehnică și pune-o în practică în următoarea lună. Este nevoie de aproximativ 30 de zile de exercițiu, pentru ca o nouă tehnică să poată fi aplicată cu ușurință într-o prezentare.

### Vrei mai mult ?

Dacă îți dorești să ții prezentări de impact, probabil ai nevoie de un program de instruire croit special pentru situația ta.

Trimite-mi un mesaj simplu cu subiectul "prezentări" pe adresa

**office@astraining.ro**

și te voi ajuta să găsești o soluție rapidă și dedicată nevoilor tale.