

RET, 23.4., Vácha

strana 21

Cvičení I.

a. strach, nervozita, deprese před a při veřejném

vystoupení

b. nízké sebevědomí, málo zkušeností, špatné zkušenosti

c. pocení, horko, strach

tipy: nepřiznat si trhu; říci si, že o nic nejde, představit si horší možné události, nemyslet na to

Seznamte se s místem přednášení,...: určitě pomůže při strachu z nových míst a k připravení se na situaci, např. velikost hlediště, vzdálenost od pódia, atd.

O trémě s nikým nemluvte!: Přiznáte si tím, že vůbec trému máte a bude těžší to změnit.

ad. 3:

3. „Přerámování“ negativních myšlenek na konstruktivní:

Negativní myšlenky	Přerámování
Nezvládnou to!	Pokusím se to říci tak, jak jsem si to připravil, uvidím.
Určitě zapomenou, co mám říci dál.	Mám s sebou osnovu, když se podívám.
Všichni se budou smát, jak koktám a červenám se.	Snad se nezahledám a odřeknu to jako doma.
Zase se budu dívat z okna nebo do papíru, hrůza, nikdo mě nebude poslouchat.	Stejně nebudou poslouchat, když se dívám na ně.
Nepodaří se mi to a určitě se dozvím řadu kritických poznámek.	Kritické poznámky někdy přetijí a poslouží mě dobře.

Soustředění pozornosti: funguje, pokud si znovu člověk nevzpomene, že jde mluvit před lidmi

