

## **НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ВЫСТУПЛЕНИЯ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ**

Уверенность в себе – первое необходимое условие великих начинаний.

Сэмюэл Джонсон

Неуверен – наполовину побеждён.

Александр Суворов

1. Начинайте речь с сильным и настойчивым стремлением достичь своей цели. (Помните о выгодах, которые принесут вам усилия, приложенные для обучения. Создайте в себе подъём. Помните, что от силы вашего стремления к цели будет зависеть быстрота достижения ваших успехов).
2. Нужно твёрдо знать то, о чём вы собираетесь говорить. (Вы будете чувствовать себя неуверенно, если не будете хорошо знать о том, о чём вы собираетесь говорить).
3. Проявляйте уверенность. (Чтобы чувствовать себя смелым, действуйте так, будто вы действительно смелы, напрягите для этой цели всю свою волю, и приступ страха, по всей вероятности, сменится приливом мужества). 2 шага к приобретению уверенности:
  - **1 шаг:** Этого надо захотеть по-настоящему.
  - **2 шаг:** Для роста уверенности надо что-то делать.
4. Практикуйтесь! Практикуйтесь! Практикуйтесь! (Это самое важное для достижения цели. Страх является следствием неуверенности, неуверенность вызвана незнанием того, на что вы способны, а это незнание – результат недостатка опыта. Поэтому создайте себе багаж успешного опыта, и ваши страхи исчезнут).