

*тренинг*  
*— от —*  
*неуверенности*

*в себе и*  
*страха*  
*публичных*  
*выступлений*

КОЛЕНДО-  
СМИРНОВА  
АНАСТАСИЯ

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Тренинг от неуверенности в себе  
и страха публичных выступлений**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

## **Колендо-Смирнова А.**

Тренинг от неуверенности в себе и страха публичных выступлений  
/ А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2015

Книга - конспект тренинга. Тренинг будет полезен людям с заниженной самооценкой и желанием спокойнее выступать перед широкой аудиторией. Также он может быть интересен психологам, так как в нем используется множество техник, которые можно применять в работе с клиентами. Тренинг рассчитан на здоровых психически людей, готовых выполнять предложенные упражнения и настроенных работать над собой.

© Колендо-Смирнова А., 2015

© ЛитРес: Самиздат, 2015



# Содержание

Занятие №1	5
Занятие №2	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

## Занятие №1

### 1. Представляюсь. Кто я?

Анастасия Колендо-Смирнова, психолог, гипнотерапевт. Специалист в работе с психосоматикой. Член Восточноевропейской ассоциации гипнотерапевтов и клинических психологов. Автор книг, тренингов, психологических игр и другой продукции для профессиональных психологов и любителей.

### 2. Цели программы:

1. Поднять самооценку, стать более уверенным в себе.
2. Не бояться выражать себя и свои мысли перед другими людьми, сколько бы этих людей не было.

### 3. Теория страха.

Страх – это одна из функций инстинкта самосохранения. Смысл этой функции обезопасить от возможных угроз.

Все страхи делятся на две группы : Нормальный и невротический.

Нормальные – Генетически заложенный в нашу программу, на уровне инстинктов. Реакция на угрозу. Пример – пожар. Мобилизация к действию предотвращению угрозы.

Невротические – те, которым мы обучены. Тревога и беспокойство, вызванное предположением, о возможном неблагоприятном исходе. Пример – а вдруг случится пожар? Страх парализующий.

По статистике, каждый третий житель планеты имеет невротический страх.

Пример из Библии.

« Начало мудрости – Страх Господень» – это страх мобилизирующий к действию.

« в любви нет страха» – это невротический страх.

4. Вопрос к залу : Как вы думаете, страх публичных выступлений, относиться к какой из групп?

Теперь оцените от 0 до 10 ваше волнение при ответе на этот вопрос. Запишите.

Теперь по очереди выходим ко мне на сцену, представляемся и немного говорим о себе. Остальные, наблюдают за своими ощущениями, при ожидании выхода на сцену, и так же слушают выступающего.

Когда человек выступает, я сначала нахожусь в зале с остальными, потом выхожу к нему и стою рядом, потом наоборот.

После того, как все представились. Я прошу оценить уровень волнения  
до выступления,  
во время выступления,  
когда они были одни,  
и когда они были со мной.

Теперь возвращаемся к вопросу о группе этого страха. К какой он относиться?

Этот страх относиться к обоим группам.

1. Это невротический страх, так как событие не несет реальной угрозы.
2. Инстинктивно, мы испытываем животный страх отбиться от стаи, оказаться «напор-тив» «против» нее.

Сверяем оценку тревоги, когда отвечали с места и при выступлении, и когда рядом была я.

Итог: то есть, когда вы выходите выступать, вы не так боитесь самого выступления, как отбиться от стаи. Если бы вы чувствовали себя нужным этой стае, страх был бы значительно меньше. То есть если бы вы ценили себя, то есть были бы уверены в себе, страх был бы значительно меньше.

Поэтому 1-е над чем мы будем работать с вами – это самооценка и уверенность в себе.

Опишите так же ваши физические ощущения, когда вы шли на сцену выступать?

5. А теперь сделаем упражнение «Пульс»

Я скажу старт и вы начнете считать пульс, скажу стоп, запомните до сколько досчитали»

Умножаем на 4 и получаем удары в минуту – записываем.

Теперь минуту зеваете

И повторяем замер пульса.

Резюмируем и определяем, что, когда тело расслаблено, оно не может одновременно реагировать – тревогой беспокойством и страхом.

Поэтому 2-е над чем мы будем работать с вами – это контроль и управление своими физическими реакциями.

6. Домашнее задание:

1. Заводим дневник. Ставим в нем дату + оценку своего страха публички сегодня ( можно вписать туда оценку, вашего сегодняшнего выступления) + свою уверенность в себе по 10 бальной шкале.

Там же пишем букву Н и Д. и 20 черточек. Это будет для фиксации упражнений, при выполнении черточку будете перечеркивать и превращать в плюсики.

2. Упражнение Напряжение – расслабление. Кулаки, лицо, ноги, пресс.

3. Упражнение дыхание 5-5-5

4. Система Мерседес. И как ее отмечать в дневнике. + оценка этих состояний.

5. Якорь удовольствий. Якорим все приятное. Записываем по четырем сферам минимум 100 удовольствий из прошлого. Переживаем – якорим – записываем. НИКАКОГО НЕГАТИВА.

7. Впечатление от занятия. Что узнали важного для себя? Готовы ли к домашнему заданию и работе над собой?

## Занятие №2

1. На прошлом занятии.

Мы определили :

1. Что существует два вида страха : нормальный и невротический.
2. Что страх публичных выступлений попадает в две эти группы.
3. Что страх проявляется в физических ощущениях. И на это можно влиять с помощью специальных упражнений.
4. Что самоуверенность напрямую влияет на страх публичных выступлений.
5. Что для нормального функционирования человеку нужно равномерно заполнять три основных сферы своей жизни.
6. Так же мы начали тренировать навык для снятия телесных зажимов и выработки быстрого расслабления и снятия напряжения.
7. Так же начали «якорить» позитивные эмоции. Нам это позже пригодиться, для преодоления неприятных ощущений.

2. Упражнение.

Оцените ваш уровень беспокойства по 10-бальной шкале. Записываю на доске.

Сейчас я вас попрошу выйти на сцену и спеть песню или станцевать. Другие оценят это выступление по 10-бальной шкале. Я даю вам минуту, чтоб подумать, над тем, что именно вы будете показывать.

Теперь перед тем, как вы выйдете выступить – оцените ваше волнение по 10-бальной шкале. Записываю на доске.

Теперь я вам даю минуту, чтоб вы представили, что вы уже выступили и вернулись на свое место. Подумайте над этим, максимально представьте себе это.

Теперь оцените, ваш уровень волнения. Записываю на доске.

Представляя, что все уже закончилось можно снизить уровень тревоги.

Но это было упражнение для того, чтоб вы поняли, как работают, так называемы « прогнозы». Таким образом всегда появляются невротические страхи.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.