

Com superar el nerviosisme davant una presentació?

Parla en públic

Xavier Villalba

Curs 2008/2009

Per què estem nerviosos?

- ◆ reacció fisiològica **normal** a una situació d'estrès
 - ritme cardíac i respiratori accelerats
 - tremolor de mans i cames
 - tensió muscular
 - mal de panxa
 - veu entretallada
 - sudoració

Com podem controlar els nervis?

◆ Amb coneixement:

- **tothom** es posa nerviós quan parla en públic
- el públic no percep tant el teus nervis
- els nervis poden ser positius

Com podem controlar els nervis?

◆ Amb preparació:

- conèixer l'audiència
- planificació
- tema apropiat
- assajos
- atenció a introducció i conclusió
- èmfasi en el missatge

Com podem controlar els nervis?

◆ Amb tècniques:

- respiració
- relaxació muscular
- pensament positiu
- visualització de la xerrada

Com podem controlar els nervis?

Amb pràctica, pràctica i més pràctica!!!