



«Пейрафóбия, и как её избежать»

1. Тщательно подготовьтесь к выступлению: глубоко изучите тему, продумайте предполагаемые вопросы и ответы на них.
 2. Составьте план выступления, если плана недостаточно, вынесите главные тезисы на небольшие опорные карточки, которыми можно будет воспользоваться во время выступления.
 3. Снимите напряжение перед выступлением: сделайте разминку, примите душ, наденьте соответствующий наряд, который тоже поможет настроиться, выполните дыхательные упражнения.
 4. Заранее изучите аудиторию и продумайте взаимодействие с ней.
 5. Помните, что вас будут слушать такие же люди, как вы.
- *Пейрафóбия – боязнь выступать на публике.



МКУ города Лермонтова «Централизованная библиотечная система»

Составитель:

**Скрипникова Л.С. – методист
инновационно-методического сектора
МКУ г. Лермонтова «ЦБС»**

Наши координаты:

**Инновационно-методический сектор
Адрес: 357340, г. Лермонтов, ул. Ленина, 20**

Телефон: 8-(87935) 3-12-03