

Relaxează-te din interior

1. **Mentține-ți rutina zilnică:** acest sfat este util de obicei înaintea unor examene. Ar fi preferabil să rămâi calm ca și cum ai avea în față o zi obișnuită. Mai mult, dacă vei face ceva diferit, corpul tău va reacționa diferit. De exemplu dacă decizi să mănânci un mic dejun mai consistent ca de obicei sau să consumi o cafea mai tare ar putea apărea semne de disconfort fizic. Chiar ar fi important să te ții departe de produsele cu cafeină înainte de a ține o prezentare, dar dacă în rutina ta zilnică intră o ceașcă mare de cafea atunci nu este nimic de evitat.
2. **Relaxare musculară Jacobson:** înainte de prezentare dar și în timpul acesteia putem simții încordare în anumite părți ale corpului, cum ar fi umerii, ceafa, spatele. Relaxarea musculară presupune încordarea și relaxarea grupelor de mușchi, una câte una. Se începe cu pumnii, apoi antebrațul, brațele amândouă, gât, spate, picioare. Relaxarea se poate instala prin observarea diferenței dintre stare de încordare și cea de relaxare.
3. **Exersează:** nu este recomandat să mai realizăm repetiții ale materialului de prezentat cu cel puțin o oră înainte de a ține prezentarea. Exercițiile de prezentare ar trebui realizate structurat, cu câteva zile înainte de eveniment.
4. **Poartă o îmbrăcăminte confortabilă dar profesională:** Modul în care prezint atunci când sunt în tricou sau și pantaloni scurți este diferit de modul în care prezint atunci când sunt în costum. Modul în care ne îmbrăcăm poate să influențeze modul în care ne percepem și modul în care gândim la un moment dat.
5. **Vizualizarea și imageria mentală:** Imaginează-te ținând acea prezentare într-o manieră foarte eficientă. Imaginează-ți fiecare parte din ea. Cum sună? Cum reacționează publicul? Vizualizează aceste imagini ca și cum ai fi la un film.
6. **Meditația și Yoga:** Aceste metode pot să necesite o perioadă mai lungă de timp până la apariția rezultatelor. E nevoie de o practică continuă, nu doar cu o săptămână înainte de prezentare. Totuși ele pot fi utile și eficiente.
7. **Exersează acea prezentare acolo unde o vei ține (dacă este posibil):** În mare majoritate speakerii vin cu o zi înainte sau cu câteva ore pentru a-și vedea sala în care vor ține prezentarea. Astfel poți să îți planifici din timp locul în care vei sta, traseul pe care îl vei parcurge în timpul prezentării. Este o situație similară cu echipele care joacă meciul pe teren propriu.
8. **Ajutor profesional:** există profesioniști care se ocupă de tratarea unor fobii și a anxietății. Adesea teama profundă de a vorbi în public evoluează spre anxietate socială.
9. **Exerciții de respirație:** Acestea sunt exerciții foarte răspândite și există o varietate de moduri de realizare a acestor exerciții.
Vă propun următorul scenariu: Trageți aer în piept, pe nas, până ce numărați în gând până la 4, mențineți respirația 3 secunde, apoi expirați ușor, o perioadă cât mai îndelungată de timp, cel puțin egală cu inspirația. Exercițiul se repetă de mai multe ore, și chiar în mai multe zile premergătoare prezentării. Este un exercițiu eficient și pentru alte situații de stres în care avem nevoie de a controla emoțiile pe care le avem.

10. **Invită pe cineva cunoscut:** poate ai nevoie să ai pe cineva cunoscut în audiență care să îți ofere un anumit sprijin moral.