

불안증 극복

1 불안의 요인(3無)

- 콘텐츠 부족의 무지
- 다양한 경험 부족. 무경험
- 발표 스킬 부족의 무능

2 신체 떨림의 완화

- 조음기관을 풀어주는 준비운동
- 이미지 트레이닝
- 순간을 기회로 삼는 것

3 언어 불안정 극복방법

- 평소에 다양한 어휘와 표현력 훈련
- 가급적 쉬운 말을 사용하는 습관
- 짧은 유머와 솔직하게 말하는 습관