

발표불안과 리허설 방법

1 무대공포증의 원인

- 청중이 성공을 기대한다는 심리에서 나오는 위축
- 청중 수에서 나오는 압박감
- 정보제공자로서 역할을 해줘야 한다는 부담감
- 무관심한 청중에 의한 긴장

2 발표자가 가져야 하는 자세

- 비합리적 사고에서 탈피
- 최고의 시나리오 상상
- 자기 스스로의 긍정
- 긴장 완화 운동

3 자신감 키우기

- 공포감의 실체 알기
- 긍정마인드로 준비하기
- 암기보다 이해하기
- 전문가의 도움받기