

Pracovné listy k štvrtej lekcii e-mailového kurzu zdarma

P4: Priateľskosť

1. V akých situáciách osobne pociťujete trému? Ako sa to prejavuje?

Spomeňte si, kedy Vám naposledy tréma zabránila niečo urobiť. Možno sa Vám to stáva často. Detailne opíšte konkrétne prejavy a následky. Rozpíšte aj to, aký dopad by to malo na Váš pracovný a osobný život, keby sa Vám podarilo odbúrať Vaše bloky.

2. Čo stojí za Vašou trémou?

Sústredte sa na identifikovanie príčin Vašej trémy. Môžu súvisieť aj s niekým z rodiny alebo Vášho okolia. Ohodnoťte každú z načrtnutých príčin uvedených nižšie na stupnici 1-5 podľa toho, v akej miere vplýva na Vašu trému, nervozitu, sebavedomie. Doplňte aj svoje vlastné špecifické príčiny, na ktoré pri úvahách natrafíte. Na záver tohto bodu sa zamyslite a zapíšte si, čo je vo Vašom prípade koreňom a hlavným zdrojom týchto blokov.

názory druhých (čo si o mne budú myslieť?):

perfekcionizmus (budem dosť dobrý?):

nízka sebadôvera (dokážem to?):

strach zo zlyhania (čo ak budem mať „okno“?):

iná príčina, vypíšte si:

iná príčina, vypíšte si:

3. Odpovedzte si na 4 otázky uvedené v lekcii.

Teraz, keď ste sa už priblížili k identifikácii dôvodov Vašej trémy, pokúste sa na ne pozrieť objektívne a z odstupu. Ako by ste riešili jednotlivé komplikácie, keby skutočne nastali? Čo môžete urobiť pre to, aby ste im predišli? Buďte pritom otvorení, úprimní a čo najpodrobnejší.

Je to život ohrozujúce?

Závisí od môjho vystúpenia moja budúcnosť?

Čo najhoršie sa mi môže stať?

Keby k tomu najhoršiemu naozaj došlo, ako by sa to dalo riešiť, príp. ako tomu predísť?

4. Aplikujte rady zo štvrtej lekcii v praxi.

Keď najbližšie budete stáť pred situáciou, ktorú ste opisovali v bode č. 1 týchto pracovných listov, spomeňte si na rady zahrnuté v tejto lekcii a vyskúšajte ich. Následne zhodnoťte, aký prínos pre Vás mali na stupnici 1-5 a odvoďte z toho záver špecifický konkrétne pre Vás – vďaka čomu sa Vám osobne najúčinnejšie darí zdotlať trému.

Dostatok času na prípravu:

Naučenie sa prvých viet spamäti:



**Prvá pomoc
pri príprave
prejavu**

Vzdelávacia agentúra Educia

Pozitívny mentálny prístup. Vnímanie prejavu ako výzvy a príležitosti získať obohacujúcu skúsenosť, ktorá Vám umožní zdokonaľiť sa:

Hlboké dýchanie:

Aplikovanie iných techník:

Z môjho skúmania vyplýva, že: