

borovska@mail.muni.cz
549 49 5023

Psychická příprava k řečnickému cvičení (Špačková)

jak se vyrovnat s trémou

mentální trénink 5 dní před vystoupením 2x denně po 5 minutách:

kladné myšlenky

1. Publikum chce, abych si vedl dobře.
2. Vím o tématu víc než ostatní.
3. Vmí, co chci říct a jak to chci říct

zásada: o trémě s nikým nemluvit

relaxace

jóga – André van Lysebeth; pozice hory – sumeru ásana

aromaterapie (citrusy, růžový olej, růžové dřevo, meduňka, šalvěj...)

dechová cvičení

přerušované dýchání se zádržemi

pseudorady

improvizuj

představuj si posluchače nahé

nacvičuj před zrcadlem a pozoruj se

dej si panáka

čti to

ber to neformálně

trému rozchoď

tiskni k sobě prostředník a palec