

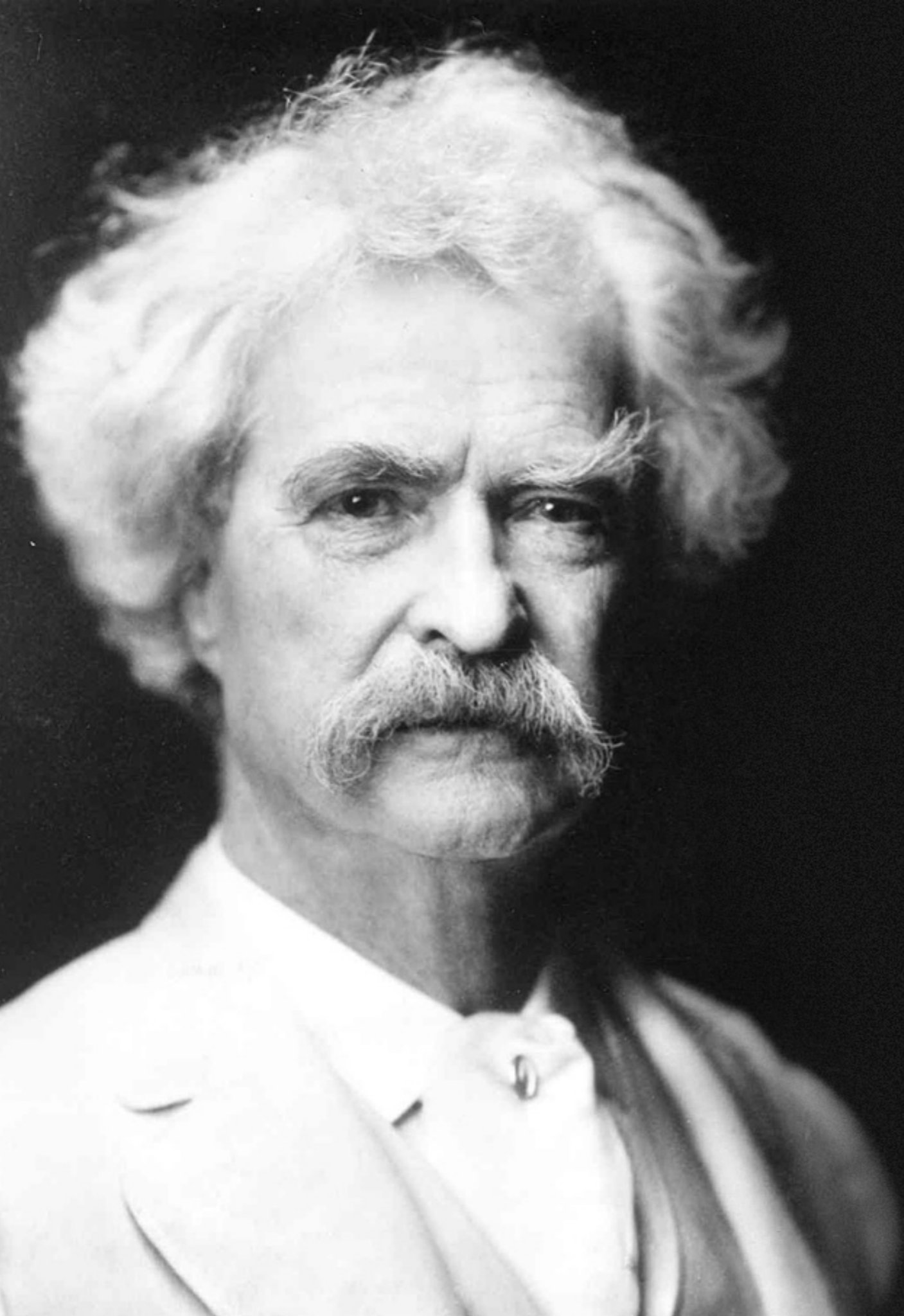
ВОЛНЕНИЕ

Алексей Бурба

www.burba.pro

Oraculum





Есть два типа
спикеров — те,
кто волнуются
и те, кто врут

Марк Твен

писатель и оратор

ВОЛНОВАТЬСЯ НОРМАЛЬНО

*Это значит, что ваша тема
вам небезразлична*

Плохо волноваться слишком много



Это фобия

нужен психотерапевт

или



Слабая

ПОДГОТОВКА

6 вещей для СНИЖЕНИЯ ВОЛНЕНИЯ

Диагностика

1. PRPS

2. VR

Снижение

3. Я в предвкушении

4. EFT Tapping

Подготовка

5. Physiological sigh

6. Репетиция

Диагностика по шкале

PRPS

PRPS → VR → Предвкушение → EFT Tapping → Непредвиденное → Репетиция

— **Я волнуюсь!**

Да, но на сколько сильно?

Personal Report of Public Speaking Anxiety Scale

<http://ibloviate.org/index.php?p=prpsa-survey>



1. PRPS

2. VR

3. Я в предвкушении

4. EFT Tapping

5. Physiological Sigh

6. Репетиция

2

VIRTUAL
REALITY



Speech Center VR



Virtual Speech

Приложения VR

- Virtual Speech
- Speech Center VR
- Virtual Orator
- #BeFearless (Samsung App)

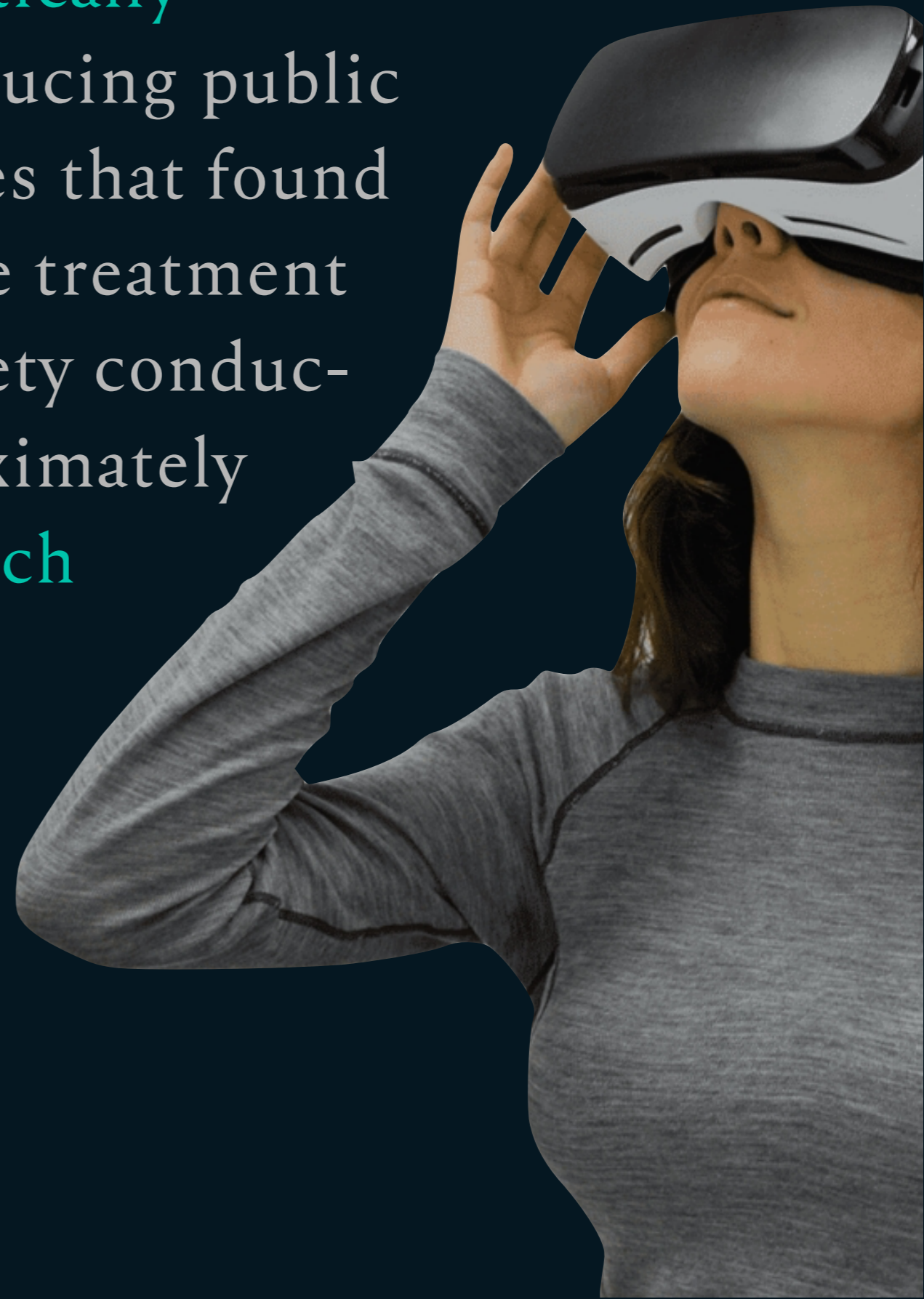


Overall, VR had a statistically significant effect on reducing public speaking anxiety. Studies that found VR to be effective in the treatment of public speaking anxiety conducted an average of approximately six VR sessions, with each session lasting around 37 minutes

Lim Mei Hui et al.,

A meta-analysis of the effect of virtual reality on reducing public speaking anxiety (2022)

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-02684-6>



1. PRPS

2. VR

3. Я в предвкушении

4. EFT Tapping

5. Physiological Sigh

6. Репетиция

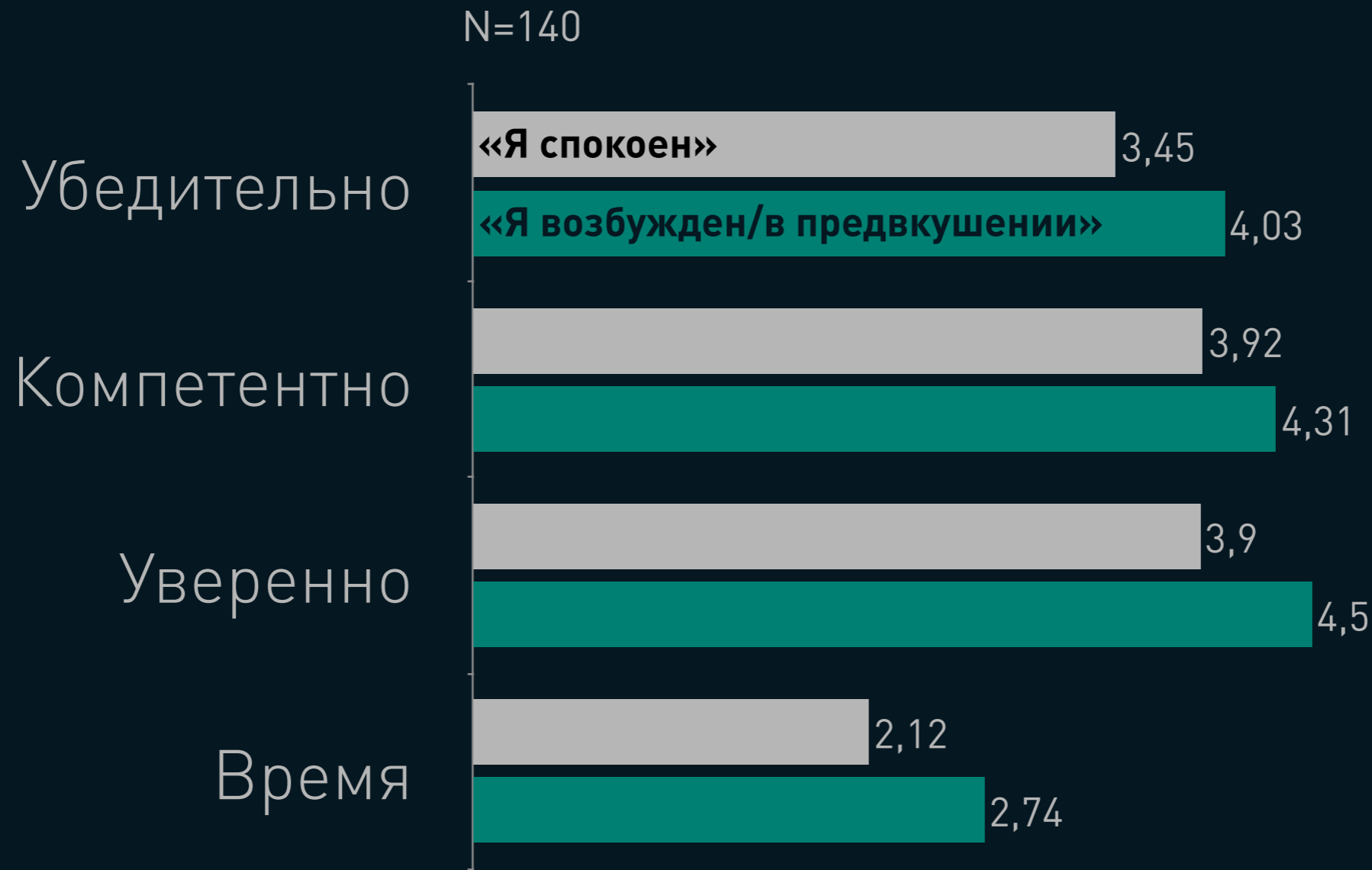
З

ПЕРЕВЕДИТЕ

ВОЛНЕНИЕ В

ВОЗБУЖДЕНИЕ

Возбуждение работает лучше, чем успокоение



1. PRPS

2. VR

3. Я в предвкушении

4. EFT Tapping

5. Physiological Sigh

6. Репетиция

Emotional Freedom Techniques

TAPPING

Пока
это мой 2-й
любимый
способ



Видео-инструкция TG-канала Deep Mind (<https://t.me/mindfullleadersrussia>)

EFT TAPPING

ИНСТРУКТАЖ ДАРЬИ КРАВЧЕНКО

www.youtube.com/watch?v=Aw6-CDtNpmE

Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6381429/>

EFT Tapping снижает:

- уровень кортизола в крови на 37-43%
- тревогу на 40%
- депрессию на 35%,
- пост-травматический стресс на 32%.
- **увеличивает** уровень счастья на 31%

The Effectiveness of Emotional Freedom Technique on Public Speaking Anxiety in University Student: An Integrated Review

<https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/7919/7282>

EFT Tapping снижает волнение от публичных выступлений

Tapping for success: A pilot study to explore if Emotional Freedom Techniques (EFT) can reduce anxiety and enhance academic performance in University students

<http://journals.staffs.ac.uk/index.php/ipihe/article/view/33>

1. PRPS

2. VR

3. Я в предвкушении

4. EFT Tapping

5. Physiological Sigh

6. Репетиция

THE PHYSIOLOGICAL SIGH

Пока
это мой 1-й
любимый
способ

MASTER STRESS

HUBERMAN LAB



THE PHYSIOLOGICAL SIGH

<https://www.youtube.com/watch?v=ntfcfJ28eiU&t=1455s> (с 24:15)

2-3 раза (двойной вдох и длинный выдох)

1. PRPS

2. VR

3. Я в предвкушении

4. EFT Tapping

5. Physiological Sigh

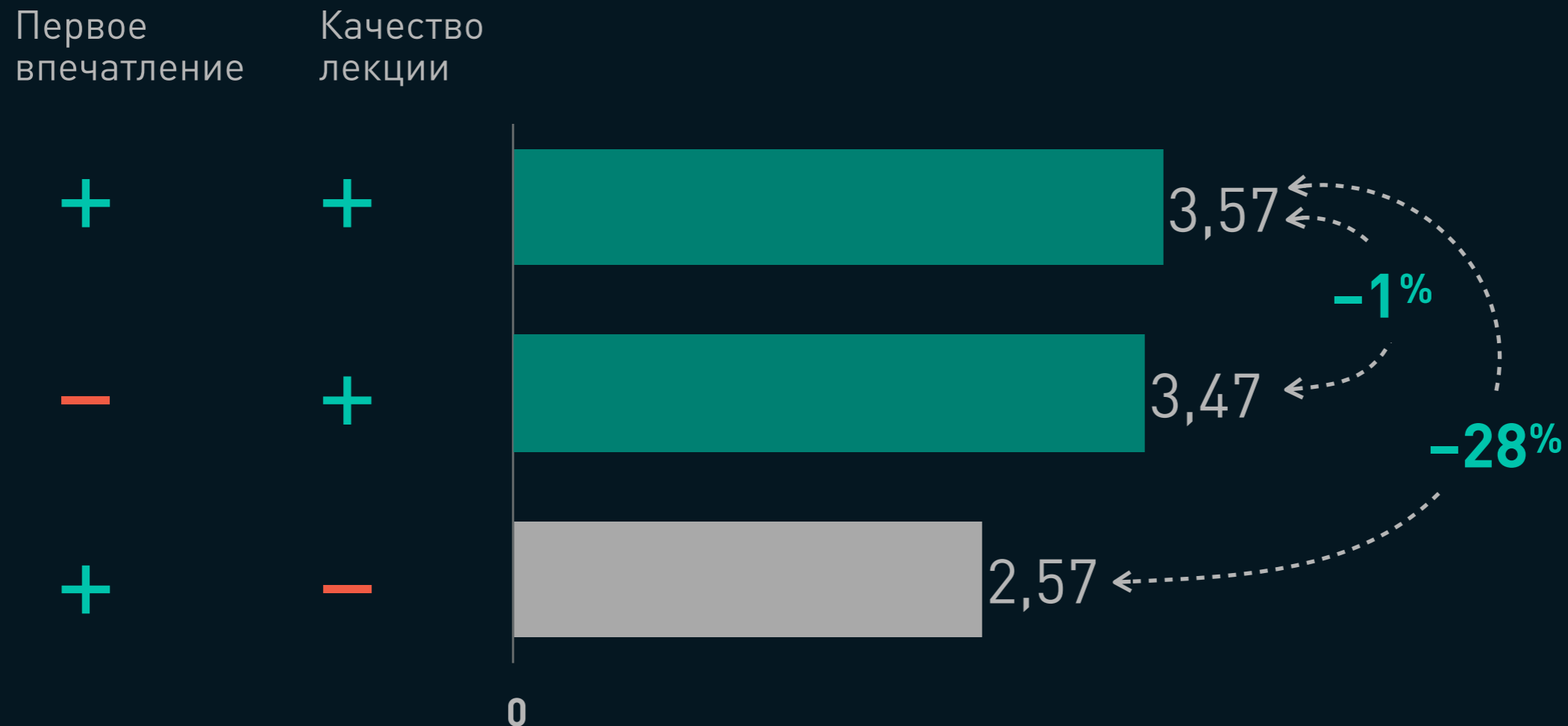
6. Репетиция

РЕПЕТИЦИЯ

Дальнейшие рекомендации подразумевают, что у вас нет сомнений в качестве ваших идей и аргументов (60-70% уверенности достаточно)

Людям важнее качество вашего материала, чем ваше волнение

Баллы преподавателя по шкале Excellent Teacher



Как репетировать



Вслух, а не про себя



На таймер в $\frac{2}{3}$ лимита



В глаза игрушкам,
а не читать слайды с экрана

поглядывать в слайды можно



Затем удалите лишнее

Сетап репетиции



- Поставьте 3 игрушки, кружки или бутылки с водой. Это ваши зрители
- Расскажите им презентацию, поочередно переводя взгляд с одного на другого
- Старайтесь не разговаривать со слайдами, а лишь подглядывать в свой ноутбук

РЕЗЮМЕ

Чтобы снизить излишнее волнение используйте один из этих инструментов

Диагностика

1. PRPS

2. Exposure Therapy

 3. VR


Снижение

4. Волнение → Возбуждение

5. Benson Relaxation

 6. EFT Tapping

Подготовка

 7. Репетиция

Просто помните, что лишь в
15% СЛУЧАЕВ
люди замечают волнение



Алексей Бурба

презентации, корпоративная культура, самоуправление

TG: @alexburba

+7 916 106-4565

alex@burba.pro

www.burba.pro

Oraculum



ПРИЛОЖЕНИЕ

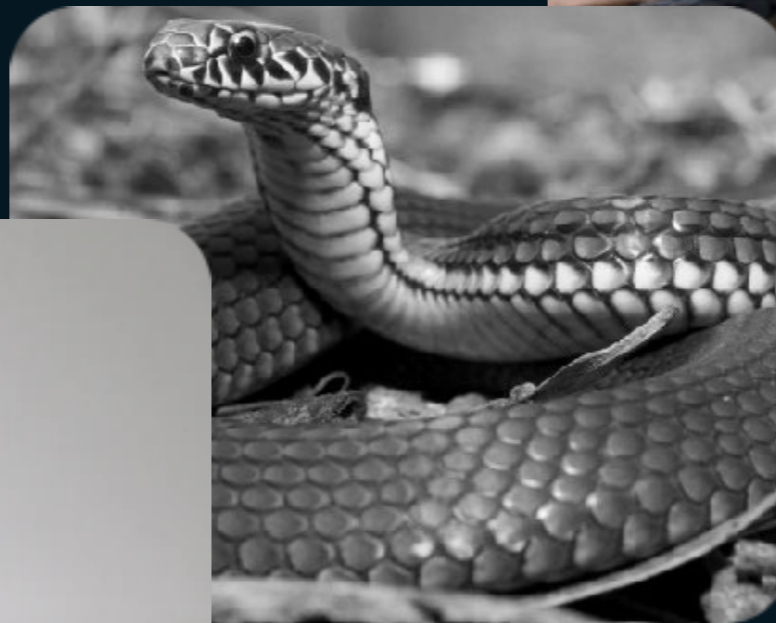


Составьте список опасений

и подготовьте контр-действия

Экспозиционная терапия

Назначает и ведет психотерапевт. Обычно только при самом высоком уровне по шкале PRPS



1. PRPS

2. ET

3. VR

4. Я в предвкушении

5. Benson Relaxation

6. EFT Tapping

7. Репетиция

BENSON RELAXATION



Benson Relaxation

<https://www.youtube.com/watch?v=nBCsFuoFRp8>

Текстовая инструкция: <https://www.brighamandwomensfaulkner.org/assets/Faulkner/headache-center/documents/relaxation-response.pdf>

Efficacy of Benson's Relaxation Technique on Anxiety and Depression among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review

FULL TEXT LINKS



ACTIONS

Medicine (Baltimore). 2019 May; 98(21): e15452.

Published online 2019 May 24. doi: [10.1097/MD.00000000000015452](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015452)

PMCID: PMC6571274

PMID: [31124928](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31124928/)

OTHER FORM

[PubReader](#) |

The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care

ACTIONS

Abdull
Nesliha

Monito

Auth

This

Abstr

Objec

To an

the "F

regard



Int J Community Based Nurs Midwifery. 2017 Jan; 5(1): 61-69.

PMCID: PMC5219566 | PMID: [28097179](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28097179/)

The Comparison of Two Types of Relaxation Techniques on Postoperative State Anxiety in Candidates for The Mastectomy Surgery: A Randomized Controlled Clinical Trial

Zohreh

Auth

This

ABST

Backg

Anxie

Indian J Med Paediatr Oncol. 2017 Apr-Jun; 38(2): 111-115.

doi: [10.4103/ijmpo.ijmpo_183_16](https://doi.org/10.4103/ijmpo.ijmpo_183_16)

PMCID: PMC5582545

PMID: [28900316](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28900316/)

OTHER

[PubRea](#)

ACTION

Benson's Relaxation Effect in Comparing to Systematic Desensitization on Anxiety of Female Nurses: A Randomized Clinical Trial

Mahbo

Abolfaz

Auth

This

Abstr

Intro

OhioLINK ETD Center Ohio.gov

Search by title, author, keywords, etc.

[Participating Institutions](#)

[Advanced Search](#)

Files

[JurosicHonorsCapstoneThesis.pdf \(645.18 KB\)](#)

The Effectiveness of Psychophysiological Relaxation Techniques in Reducing State Anxiety Directed Towards Academic Performance in College Students

Jurosic, Brianna K

Permalink: http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=auhonors1607005364655131

Year and Degree

Метод релаксации Бенсона очень старый, но увы напрямую со страхом публичных выступлений его не проверяли, зато проверяли в массе других контекстов (в отделении неотложной помощи; на медсестрах; на пациентах на гемодиализе; на пациент после операции; на студентах со страхом академической неуспеваемости) где он показал значимое влияние на снижение волнения