



Experimentet: öva inför den stora dagen

Orsaken till rädsla	Lösning	Speak Easy resurser
Du känner dig inte tillräckligt förbered och är rädd för att tappa bort dig.	Planera din presentation i detalj.	Avsnitt: Förbereda ett föredrag
Du känner dig inte bekväm med den tekniska utrustningen	Öva i förväg tills du känner dig trygg	Avsnitt: Presentera med grafik
Du har svårt att andas och du andas oregelbundet samtalet	Lär dig och träna på att andas korrekt	Avsnitt: Andningsteknik vid offentliga tal
Du tror att din röst inte är tillräckligt bra för offentliga tal	Förbättra kvaliteten på din röst genom lämpliga metoder och övningar	Avsnitt: Använd rösten
Du känner dig inte väl och har klump i magen när du står inför publik	Träna på rätt hållning och kroppsspråk	Avsnitt: Med hjälp av kroppsspråket
Du är inte van att läsa högt inför publik	Lära dig och träna högläsning inför barn	Avsnitt: Högläsning inför publik
Du har svårt att handskas med kritiken och invändningar.	Studera din publik i förväg och utarbeta en strategi för att hantera kluriga frågor	Avsnitt: Hantering frågor och framhålla sin ståndpunkt
Du är orolig för att inte ha allt under kontroll	Träna på din presentation framför människor du litar på	Avsnitt: Förbered dig inför den stora dagen