

Психологическая подготовка к защите проекта

Управление стрессом

Волнение — естественная реакция организма на стрессовую ситуацию. Волнение это нормально! Все волнуются! «Подружись» с волнением! Чтобы справиться с ним, можно использовать глубокое дыхание, позитивный настрой, переключить внимание.



Задание

- Написать 10 слов ассоциаций на слово «СТРЕСС»
- Как вы думаете, что для чего нам нужно волнение?
- Что волнение приносит?
- Возможно, ли избавиться от волнения навсегда?

Визуализация успеха

Нужно представить, как уверенно отвечаешь на вопросы комиссии, как презентация вызывает восхищение, как получаешь заслуженные аплодисменты. Это поможет настроиться на победу.



Задание

- Вы часто визуализируете ?
- Какие эмоции вы испытываете после визуализации?
- Предлагаю сейчас закрыть на 5 минут глаза и представить своё «успешное» выступление.

Репетиция

Чем лучше подготовлена защита, тем меньше поводов для волнения. Можно отрепетировать презентацию перед зеркалом или друзьями.



Задание

- Объединиться в группы. Задание: найти «Секреты успешного выступления». Обсуждение, дискуссия.
- Педагог рассказывает о своих способах для успешного выступления.

Концентрация на цели

Важно думать только о том, что хочется донести до слушателей, а не о результате. Умение сосредотачиваться исключительно на тексте выступления ведёт к эмоциональной уверенности, расслабленности и лучшему результату.



Подготовка к ответам на вопросы

Нужно быть готовым ответить на вопросы комиссии. Важно внимательно выслушивать вопрос, обдумывать ответ и говорить чётко и уверенно.



Задание

- Как вы думаете, какие рекомендации нужно использовать для четкого и уверенного ответа?
- Внимательно слушать. Не стоит торопиться с ответом, особенно если вопрос сложный или многослойный;
- Использовать факты и данные;
- Быть уверенным в себе. Уверенность в себе помогает лучше формулировать ответы и принимать решения;
- Давать подробное объяснение ответа. Нужно стараться обосновать свой ответ.

Поддержка контакта с аудиторией

Нужно поддерживать зрительный контакт с членами комиссии, улыбаться, быть открытым для диалога.



Удачи! Верь в себя! У тебя всё получится!



Спасибо за внимание !