

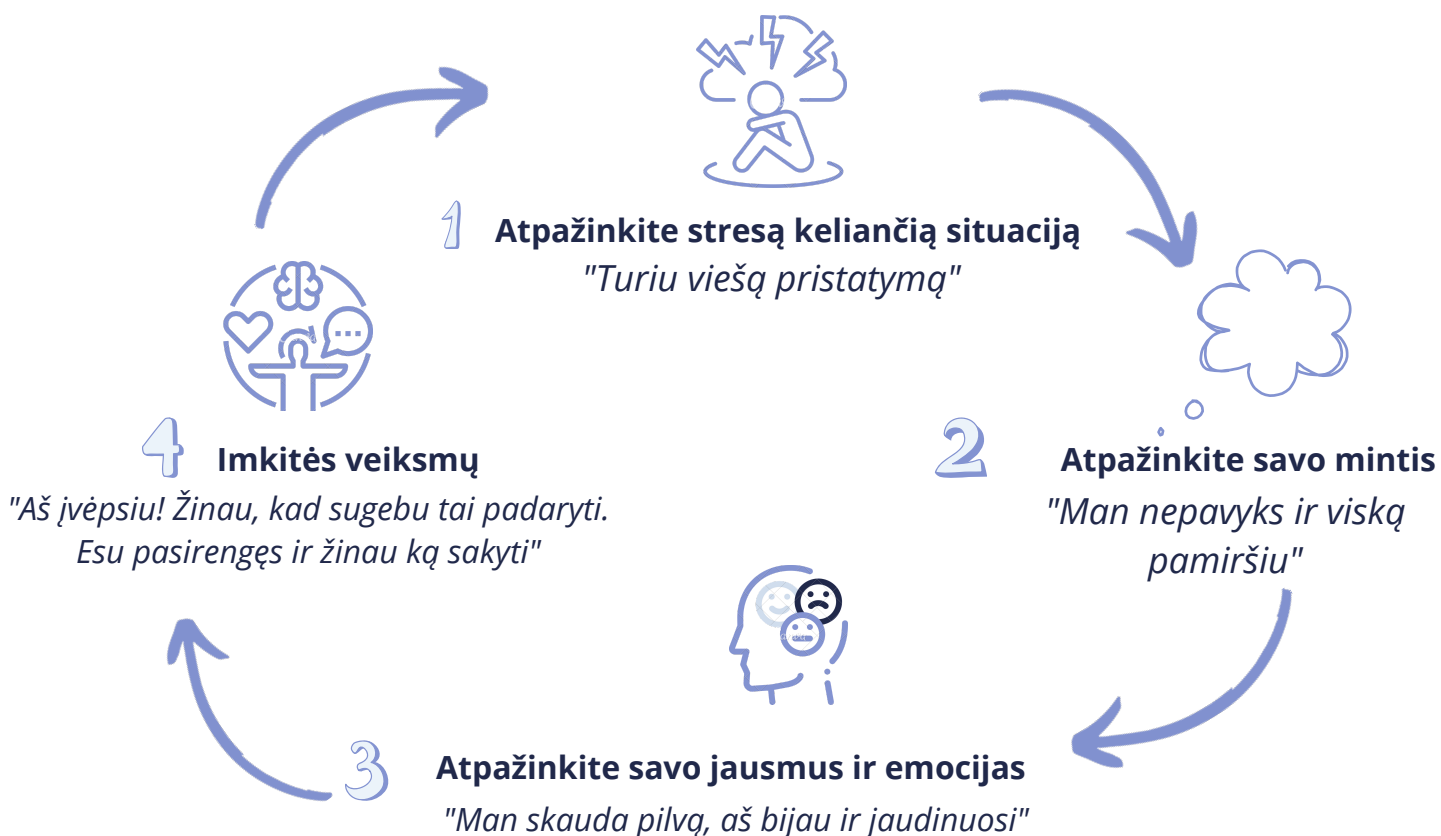


KAIP ELGTIS

ŽODINIŲ PRISTATYMŲ METU

SAVĖS VALDYMAS

Žodinės prezentacijos gali kelti stresą/nerimą, kadangi turėsite kalbėti prieš savo mokytojus ir klasiokus. Tokiose situacijose svarbu apsvarstyti tolimesnius žingsnius, kad galėtumėte geriau valdyti savo jausmus.



(adapted from raisingchildren.net.au, 2021)



KAIP ELGTIS

ŽODINIŲ PRISTATYMŲ METU

TEIGIAMAI NURODYMAI IR MINTYS APIE SAVE

Norėdami padėti jums geriau įveikti šias akimirkas, siūlome keletą **teigiamų nurodymų/minčių apie save**, kuriuos galite panaudoti, kad sustiprintumėte savo pasitikėjimą savimi.

"Aš sugebu tai padaryti"

"Aš tam pasirengęs!"

"Aš galiu įkvėpti ir nusiraminti."

"Aš galiu!"

"Man puikiai seksis!"

"Pažįstu savo jausmus ir sugebu juos valdyti."

**"Voy a centrarse en el aquí y ahora,
Tiesiog turiu sutelkti dėmesį į tai, ką
turiu pasakyti."**





KAIP ELGTIS

ŽODINIŲ PRISTATYMŲ METU

GUDRYBĖS, KURIAS GALITE PANAUDOTI



Prisiminkite, kad priešais jus klasėje yra draugai, su kuriais patyrėte fantastiškų akimirkų ir kurie jus palaiko.



Žiūrėkite į tuos žmones auditorijoje, kurie jums kelia pasitikėjimą.



Repetuokitės. Pristatymus galima repetuoti prieš veidrodį arba įrašyti į vaizdo įrašą, kad patirtumėte jausmą, jog jus stebi.



Nešiokitės su savimi nedidelį pristatymo konspektą arba jūsų prezentacijos turinio planą.



Atsiminkite, kad pats svarbiausias dalykas yra jūsų darbas ir pastangos. Jūs nebūsite vertinami dėl asmeninių savybių.