Podiumvrees

Het probleem dat aan de orde komt is podiumvrees. Dit veroorzaakt angst en roept allerlei onbewuste reacties op van het lichaam. Deze angst heeft als doel om je lichaam in staat van paraatheid te brengen.

Podiumvrees heeft als positief gevolg dat je alerter wordt wat je prestaties verbetert. Een unieke eigenschap van podiumvrees is, dat de angst meestal wegebt als het begin erop zit.

Het probleem is gelukkig op te lossen. Er zijn drie verschillende manieren voor. Ten eerste is een goede voorbereiding essentieel. Ten tweede helpt het om je tijdens de presentatie volledig te concentreren op je taak die je op dat moment uitvoert. Ten slotte zijn er ontspanningstechnieken om de zenuwen de baas te blijven.

Waar alle deskundigen het mee eens zijn is dat wie goed in het openbaar wil spreken veel moet oefenen.b