Тревога перед публичным выступлением

Итог встречи, карта движения и голос клиента — собрано из расшифровки сессии



РЕЗЮМЕ

Запрос звучал как «перестать прокручивать выступление до и после». В ходе встречи стало видно другое: клиентка боится не сцены, а оценки знакомых, которые будут сидеть в зале. Тревога возникает за два дня до события и держится ещё сутки после. К концу сессии предложение опереться на уже пройденные выступления оказалось ближе, чем стратегия полного контроля.

ТЕМЫ СЕССИИ

Оценка со стороны · Самокритика · Опора на прошлый опыт · Подготовка · Тело

ДИНАМИКА

Качественная оценка по смыслу разговора — не диагностика и не балл.

Ясность запроса — 82%

от «прокручиваю выступление» к «боюсь оценки знакомых»

Опора на прошлый опыт — 74%

три удачных выступления вспомнились без подсказок

Самокритика в моменте — 46%

оценка себя звучит реже и мягче

Телесный контакт — 28%

дыхание и опора на стопы — только при напоминании

КОРОТКО

Главный сдвиг

от контроля над волнением к опоре на опыт

Ключевая формулировка

«боюсь не сцены, а знакомых в зале»

Что помогает

три удачных выступления, вспомнились без подсказок

Что мешает

тревога начинается за два дня и держится сутки

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

Сдвиги, которые прозвучали на встрече.

Страх сцены
«Не хочу позориться перед людьми»

→

«Сцена выдерживает меня — а знакомые в зале это не эксперты по мне»

Подготовка
Учить текст до последней минуты, чтобы не ошибиться

→

Два прогона и план на случай «забыла слова»

РЕКОМЕНДАЦИИ · ТОЧКИ ВНИМАНИЯ

- Тревога включается за два дня: ближайшее событие — подходящая точка для проверки.
- Самокритика звучит вслух — дать ей место, но не как факту «так и есть».
- Телесный контакт пока не автоматичен, его нужно проговаривать вслух.

ЧТО ДАЛЬШЕ

- Записать три прошлых выступления, на которых сцена выдержала.
- Сформулировать фразу «забыла слова» — что делаю в первые десять секунд.
- Перед событием — короткая практика на дыхание, за день и в день выступления.
- После — 10 минут записи: что сработало, что нет, без оценок.

Страх выступления держится не на сцене, а на прогнозе оценки — и прогноз проверяется опытом, а не подготовкой.

ГОЛОС СЕССИИ

«Боюсь не сцены. Боюсь знакомых в зале.»

— Клиент

«Я вспомнила три выступления, где всё прошло нормально. Сама вспомнила.»

— Клиент

«Если я забыла слова, это ещё не значит, что я забыла себя.»

— Клиент