



# Què és l'ansietat d'avaluació i com t'afecta quan has de parlar en públic

[inici centrareport] La por a parlar en públic es deu a un fenomen conegut com a **ansietat d'avaluació**, la qual apareix quan sentim que ens exposem a una situació on hem de demostrar les nostres capacitats i habilitats.

El fet de sentir que molta gent estarà pendent de nosaltres durant uns minuts ens pot generar molta ansietat i això pot jugar en contra nostra. **Ens posem més pressió de la necessària per no cometre cap error i apareix el catastrofisme.** A més, si cometem un error, per petit que sigui, pensarem que tothom se n'ha adonat i això ens generarà encara més ansietat.

Però l'ansietat d'avaluació té solució i hi ha **tres estratègies psicològiques que ajuden a combatre-la:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[fi centrareport]