



Tens por de parlar en públic? Consells per millorar-ho

La por de parlar en públic es coneix com a *glossofobia* i és una experiència més comuna del que probablement et penses. Pot afectar a presentacions a l'escola, reunions per fer un treball en grup o fins i tot a parlar davant d'un grup de persones que encara no coneixes gaire.

No només és la **sensació de posar-te nerviós quan parles en públic**, sinó que sents que el cor et bateja molt fort i una barreja d'ansietat i por. Però no et preocupis perquè amb aquests consells i exercicis pots començar a treballar per superar-ho.

De vegades, les causes de la por de parlar davant de gent **provenen d'experiències negatives passades, por de ser jutjat o inseguretats en el discurs que vols comunicar**.

Et deixem alguns consells per poder treballar en aquest aspecte:

Prepara't adequadament: Dedica temps a investigar i organitzar el teu discurs. Practica davant d'un mirall o grava la teva presentació per identificar àrees de millora.

Visualitza l'èxit: Imagina una presentació exitosa i visualitza l'audiència responent positivament al teu missatge. La ment no distingeix el que és imaginari de la realitat, per tant, aquesta tècnica és molt poderosa.

Utilitza tècniques de relaxació: Abans de parlar en públic, practica tècniques de relaxació com la respiració profunda o el ioga per calmar els nervis. Tot i això, potser sentiràs papallones a l'estómac, però recorda que és l'emoció de sortir de la teva zona de confort i és normal.

Comença amb petits passos: Inicia parlant en públic en entorns més còmodes, com amb amics, familiars o petits grups de treball abans d'enfrontar-te a audiències més grans. Augmenta gradualment la dificultat de les situacions de parlar en públic a mesura que et sentis més còmode.

Cerca suport: Considera unir-te a grups de suport o prendre classes d'oratòria per obtenir retroalimentació constructiva i compartir experiències amb altres que afronten desafiaments similars.