

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько ключевых идей, но не более трех. Знание цели при разработке ключевой идеи усиливает внимание и дает возможность задать определенную тональность выступлению.



## **Барьеры публичного выступления**

Если у вас нет четких целей, то цели других захватят вас.

Если вы плохо подготовлены, то страх и волнение разрушают вас.

Если вы хорошо подготовлены, то страх и волнение разогревают вас.

Четко сформулированные цели вам придадут силу.

### *ПРИЧИНЫ И ВИДЫ СТРАХА*

В основе страха может лежать целый комплекс объективных и субъективных причин. У каждого человека причины свои.

Вот какие виды страхов чаще всего называют в опросах:

1. Страх потерять лицо
2. Страх враждебности
3. Страх вопросов
4. Страх некомпетентности
5. Страх все забыть
6. Страх ошибиться
7. Страх показать свой страх