



VÍDEO 2 - LA GESTIÓ DE LA CONFIANÇA A L'ESCENARI

ANEM PAS A PAS AMB EL TEU TREBALL

A través d'aquests formularis podràs reflexionar i reunir tota la informació que necessites per preparar la presentació oral del teu treball acadèmic. Tingues a mà la informació bàsica sobre el treball que vols presentar. Rebràs les teves respostes al teu correu electrònic.

CONSELL 4: RESPIRA A CONSCIÈNCIA

Després d'haver fet unes respiracions a consciència, com em sento? Noto diferències? Em sento amb millor actitud per parlar?

CONSELL 5: SIGUES CONSCIENT DELS PENSAMENTS NEGATIUS I FES ÚS DE LES AUTOINSTRUCCIONS PER REBAIXAR L'ANSIETAT

Escriu primer els pensaments negatius i a continuació transforma'ls en autoinstruccions realistes i més positives.

Per exemple:

- Segur que em quedo en blanc durant la presentació --> **pensament negatiu**
- Em faré un guió esquemàtic per si de cas en algun moment perdo el fil de la presentació i així el podré mirar i reprendre el discurs --> **autoinstrucció**

PENSAMENT NEGATIU	AUTOINSTRUCCIÓ