13. 무대 공포 치유하기

- 무대공포의 원인을 알고 대처하는 자세를 가질 수 있다.
- 타인의 무대공포 원인을 파악해서 진단해 줄 수 있다.
- 무대공포 극복하고 즉흥스피치를 행할 수 있다.

1. 무대 공포의 원인

- 무대공포의 원인은 크게 성격적 불안증과 상황적 불안증으로 나뉠 수 있다.
- 성격에 기인된 불안증 같은 경우는 긍정보다는 부정으로 생각하는 내적 대화를 하기 때문이다.
- 무대공포의 불안심리는 예감→직면 → 적응 → 해방 이렇게 4단계를 거쳐 진행된다.

2. 무대공포에 대처하는 방법

- 무대공포를 없애는 가장 좋은 방법은 발표에 대한 준비를 철저히 하는 것이다.
- 발표불안이 심한 사람은 시청각 보조자료를 이용한 메시지 위주의 발표를 하는 것도 방법이다.
- 리허설의 원칙을 지켜 발표시간에 맞게 사전에 연습하는 것이 중요하다.
- 성공적으로 발표하는 모습이나 긍정적인 자기예언으로 마인드 컨트롤하는 것도 좋다.
- 상황이나 청중에 대한 분석을 통해 스피치 상황에 대해서 예측을 해 본다.