

Причины страха

- ◆ **физиологические** (плохое самочувствие);
- ◆ **социальные** (недоброжелательность аудитории, неподходящая аудитория);
- ◆ **личностные** (придание слишком большой значимости выступлению, осознание и порой преувеличение собственных недостатков техники речи и поведения во время выступления, плохая предварительная подготовка и т.д.