

وتدريب النفس على مواجهة الجمهور عبر المحاكاة أمام الأصدقاء أو استخدام المرآة يساهم كثيراً في كسر حاجز الخوف. كما أن التنفس العميق وتمارين الاسترخاء قبل البدء تساعد على تهدئة الأعصاب. مهارات العرض التقديمي تشمل عدة جوانب مترابطة مثل التخطيط الجيد للرسالة وتنظيم المحتوى والتفاعل مع الجمهور واستخدام لغة جسد قوية ودعم العرض بعناصر بصرية والقدرة على جذب الانتباه في العروض من اللحظة الأولى وحتى النهاية. بدون تاريخ) يتحول العرض إلى تجربة جماعية نشطة بدلاً من أن يكون خطاباً أحادياً. أحببته لأنه يكسر الحواجز، كما أنه يُضفي طاقة إيجابية على الجو العام،