

Analiza sytuacji stresowej i sposoby neutralizacji stresu podczas wystapien publicznych.

Wstęp 3

Rozdział 1

Trema podczas wystapien publicznych.

1.1. Trema 5

1.2. Wystapienia publiczne a trema 7

1.3. Mowa ciała 10

Rozdział 2

Stres.

2.1. Czym jest stres 19

2.2. Symptomy stresu 22

2.3. Radzenie sobie ze stresem 26

Rozdział 3

Metodologiczne podstawy oraz analiza badan własnych.

3.1. Cel pracy i problematyka badan 30

3.2. Hipotezy i zmienne 31

3.3. Teren, organizacja i przebieg badan 35

3.4. Metoda i technika badan 36

3.5. Charakterystyka próby badawczej 38

3.6. Analiza badan własnych 40

3.7. Zależności 47

Zakończenie	51
Bibliografia	52
Spis tabel	55
Spis rysunków	56