

## **B1.45.1 Cómo controlar los nervios al hablar en público**

*Jak panować nad nerwami podczas wystąpień publicznych*



1. ¿En qué momentos de una presentación el orador suele sentirse más vulnerable?  
*(W jakich momentach prezentacji mówca zwykle czuje się najbardziej bezbronny?)*
2. ¿Qué truco utiliza el ponente para reducir los nervios al empezar la sesión?  
*(Jaki trik stosuje prelegent, aby zmniejszyć nerwy na początku sesji?)*
3. ¿Cómo beneficia ese truco a las dos personas que participan en la charla?  
*(W jaki sposób ten trik pomaga obu osobom uczestniczącym w wystąpieniu?)*