



# 5. Vidmakthållande

*Vad kan du göra för att fortsätta träna på att våga tala?*

Nu har du jobbat med din talrädsla under några veckor. Det dags att sammanfatta vad du har lärt dig och planera hur du ska hålla liv i dina nya färdigheter.

Genom att fortsätta jobba och utmana dig själv främjar och befäster du de framsteg du redan gjort.

## *Mina värderingar och mål*

Vilka värderingar och mål har du med ditt talande? Titta på arbetsblad fyra "Min dröm" och fyll i det här.

## *Tidiga varningssignaler för bakslag*

Du kanske avbokar presentationer, börjar använda säkerhetsbeteenden, eller låter bli att ställa en fråga fast du egentligen ville?

## *Aktiviteter att fortsätta med*

Vad ska du göra för att regelbundet träna på att tala inför andra? Ställa frågor på lektioner? Säga något på varje möte? Att ta varje chans att fortsätta exponera sig är en bra strategi.

## *Åtgärder vid bakslag*

Om du blir mera rädd igen, vad ska du göra då? Testa en lite lättare utmaning? Exponera dig oftare? Prova ett beteendeeperiment? Titta gärna på tidigare arbetsblad för att se vad som har fungerat bäst för dig.

