

POR QUÉ ESTE TALLER

Muchos de los éxitos de la actividad laboral se ven determinados precisamente por la competencia “hablar en público” reflejada en la capacidad para informar, ilustrar, discutir, decidir y, además, entusiasmar, persuadir, cuestionar y motivar a una determinada audiencia en una reunión de trabajo o en una presentación ante un determinado público.

Sin embargo hablar en público puede llegar a ser un problema para muchas personas generando reacciones de pánico y ansiedad. Se trata de una habilidad más compleja que otras, que podemos trabajar para transmitir confianza en nuestra audiencia, conseguir un correcto control del nerviosismo que estas situaciones suelen conllevar y hacer un manejo adecuado de las intervenciones de nuestra audiencia sin que esto suponga un problema.

Y todo ello se puede aprender, desarrollar o controlar según el caso; no en vano "todos los grandes oradores empezaron no siéndolo". Para ello trabajaremos analizando los síntomas del miedo escénico, trabajaremos diversas técnicas y practicaremos mediante acciones de entrenamiento.

CONTENIDOS DEL TALLER

Vencer el miedo escénico

- El miedo escénico y sus síntomas.
- Autocontrol y autogestión en una presentación.
- Supera tus miedos. Cómo controlar el nerviosismo inicial.
- Técnicas para combatir el miedo escénico. Entrenamiento en técnicas de reestructuración cognitiva.
 - El simulador del cerebro humano: cómo se generan las creencias limitantes
 - Técnicas y trucos para dirigir nuestra atención hacia el éxito de nuestra presentación.
- El adecuado manejo de la audiencia: cómo dar respuesta a las preguntas y diferentes situaciones de nuestra audiencia.
- Entrenando nuestros discursos en público.

Objetivos

Seguir los pasos necesarios para llevar a cabo una presentación en público sin tener miedo escénico y controlando la situación.

Metodología

El curso será eminentemente práctico y participativo. Los participantes realizarán ejercicios, casos prácticos y simulaciones de situaciones relacionadas con las presentaciones que habitualmente han de realizar. Algunas secuencias podrán ser grabadas en vídeo para poder analizar sus habilidades, reforzar las competencias existentes y dar un feedback útil sobre las áreas de mejora

Duración

4 horas. Grupos formativos de 15 personas aprox.