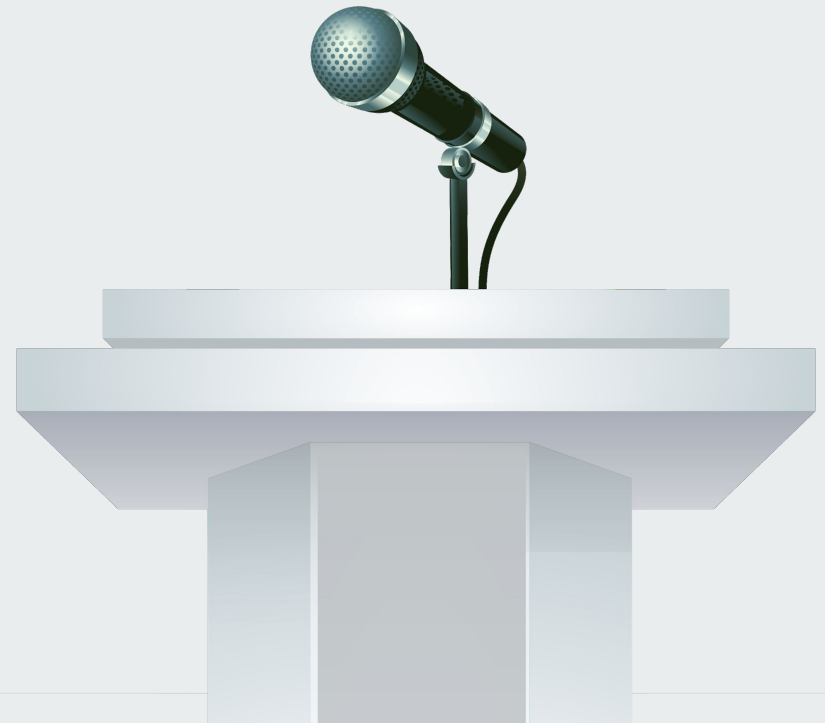




# Public talking

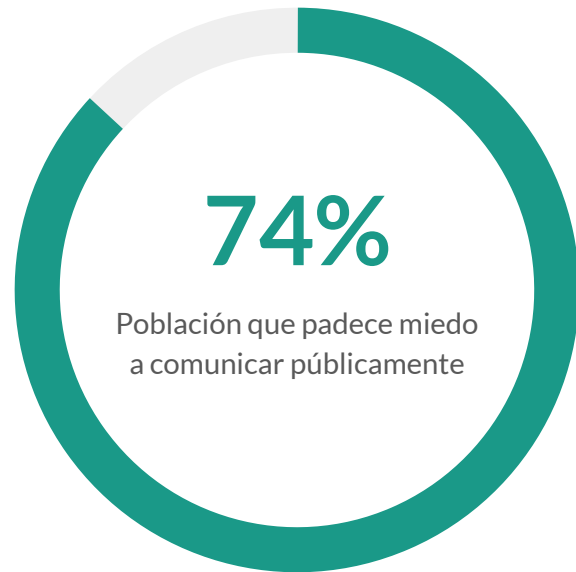
Claves y recursos para mejorar la  
comunicación frente a audiencias





# Glosofobia

Fobia a hablar en público





---

# La realidad

Mayor planificación = mayor control.

La audiencia nunca percibe tus inseguridades en la medida que tú lo haces.

Tu percepción magnifica cada escena de tu intervención: cada segundo de silencio se percibe como cinco.

El 93% de la comunicación es no verbal.

Declarar tu debilidad puede convertirla en una fortaleza.

La improvisación es el mayor valor para comunicar.



# Consejos y claves

Déjate conocer

Planifica conceptos y organízate

No leas, hila improvisando

Transmite la claridad que tienes frente al concepto

Cuida la expresión corporal, muévete

Ensaya el día anterior

Exprésate con sencillez

Sé sincero y natural, incorpora tu visión personal

Relájate física y mentalmente

Controla tu tono de voz

Maneja la situación

Sonríe

Crea vínculos que conozcas con tu audiencia

Haz reír



# ¿Dificultades?

Enfréntate al problema

Ensaya frente al espejo o frente a allegados

Bloquea los pensamientos negativos

Fija la vista en un punto concreto

Controla tu tono de voz

Visualiza tu éxito

Practica la “preocupación controlada”

¿Pierdes el hilo? Reconócelo. Relax. Retoma tu discurso desde el último punto.

Concéntrate en la respiración diafragmática

Comienza hablando despacio y controlado

Céntrate en tu material, no en la audiencia