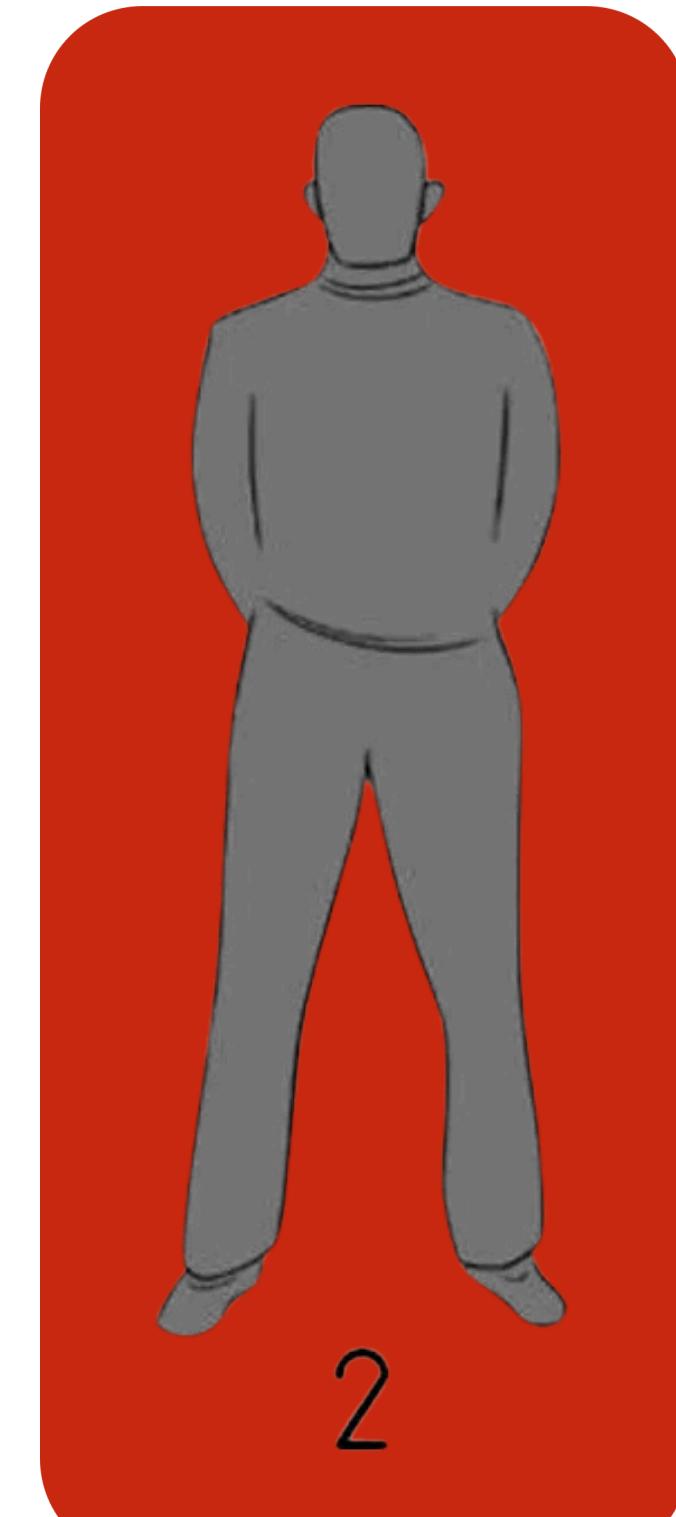


**Posturas  
para hablar  
en público**

# Balance 50 - 50



1



2



3



4

# Cuidado con estas posturas





**La mejor regla que  
puede seguir es la del  
50/70.**

Debe mantenerse el contacto visual durante el 50 % del tiempo que se habla y el 70 % del tiempo que se escucha.

**Contacto visual**



**Sonreír  
al inicio de la  
comunicación**

**Transmite confianza**

**Mostrar la  
palma de  
la mano**



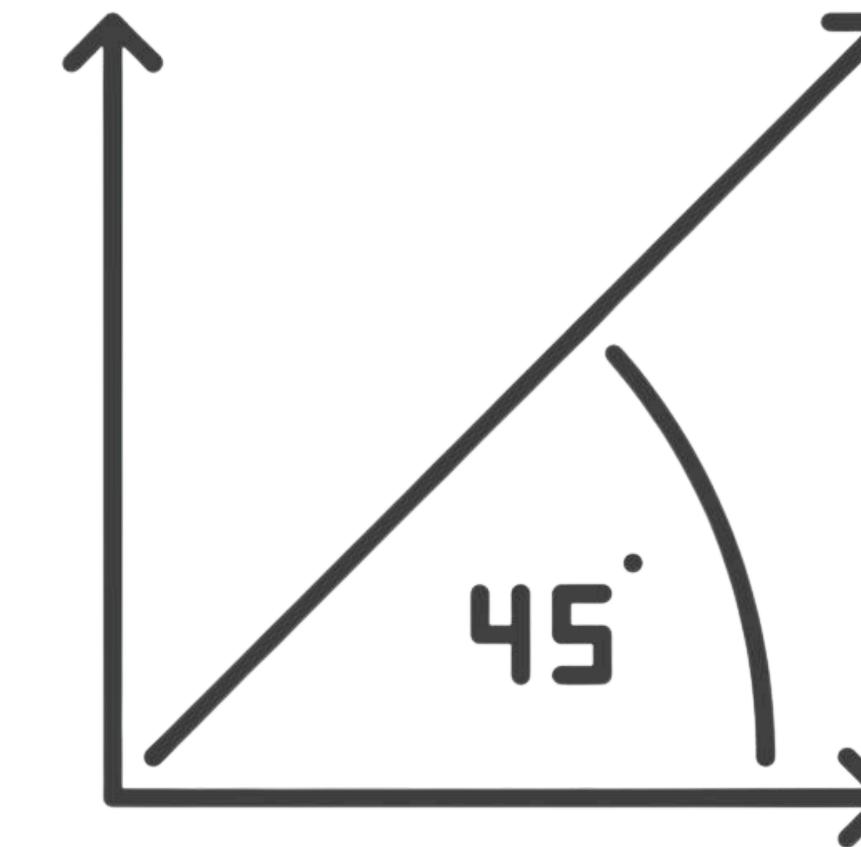
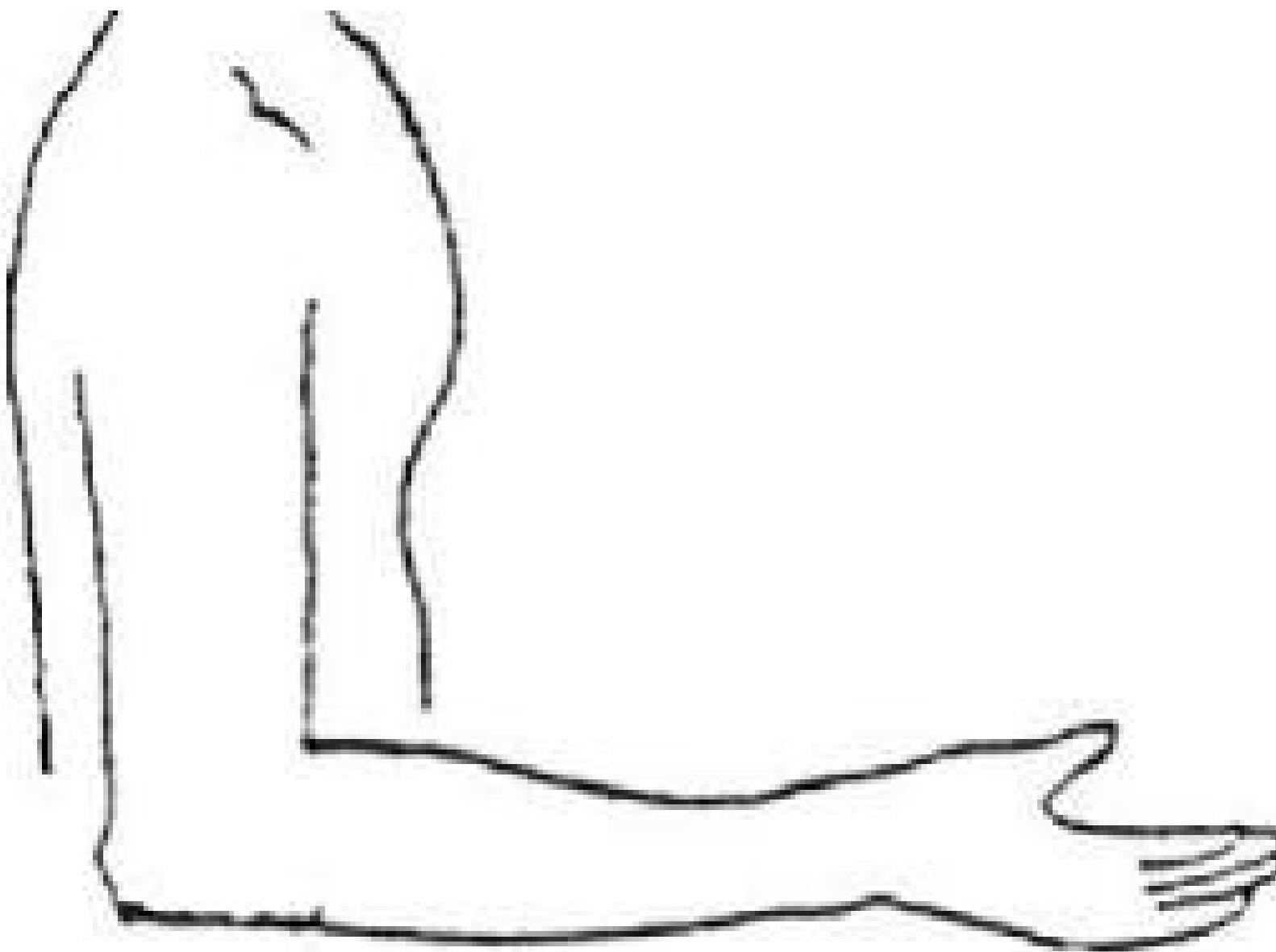
**Transmite confianza**

# ZONA DE CONFORT DE LAS MANOS

El manejo de las manos es importante en la comunicación, hagamos que nuestras manos salgan de su zona de confort.



# Rectángulo Invisible



Desinterés y nerviosismo

**NO**



**NO**





**...a continuación  
algunos consejos**

**La caja**





**El balón**





**Pirámide**





Palmas  
hacia  
arriba

Palmas  
hacia  
arriba

PHM  
Palmas  
hacia  
arriba

**Palmas  
hacia  
abajo**



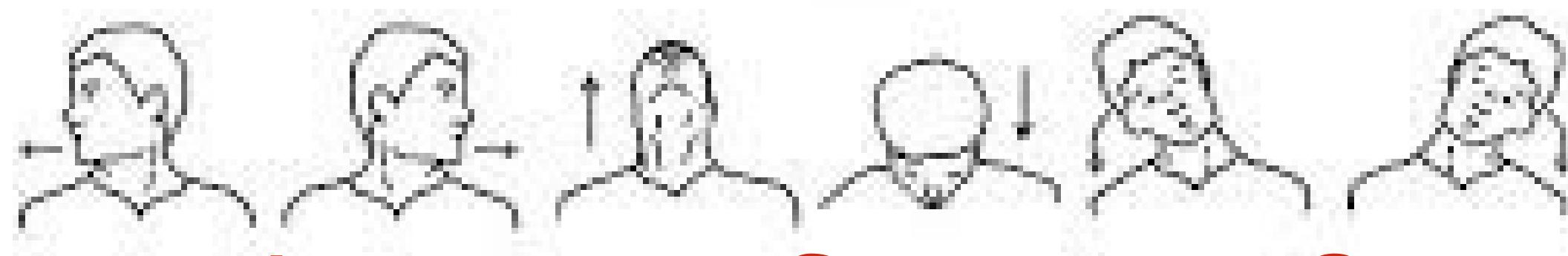
# EL AIRE ES EL COMBUSTIBLE DE LA VOZ

**La respiración es  
importante para  
mejorar la voz**

- Respirar corto
- Respirar profundo



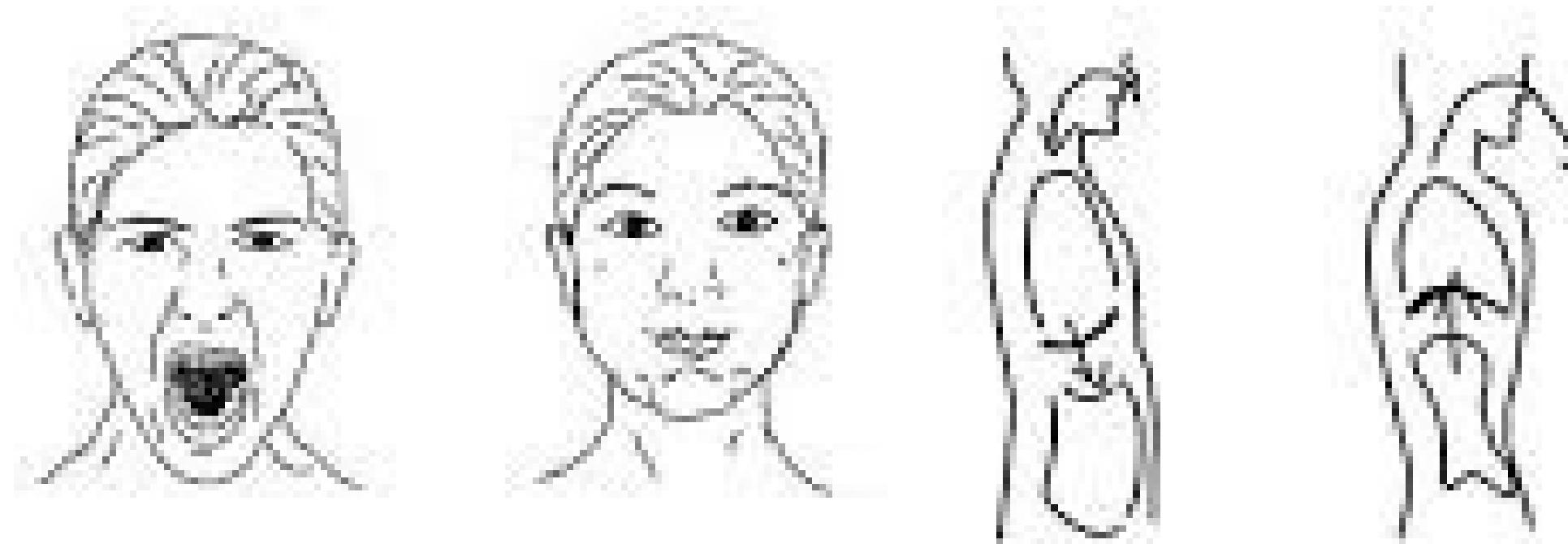
# CALENTAMIENTO VOCAL



**1**

**2**

**3**



**Es importante  
calentar la boca  
y soltar las  
cuerdas vocales**

**Burbujas con los  
labios, con la  
lengua/paladar y la  
Mmmm**

# **ARTICULAR LAS PALABRAS**

**LA BUENA DICCIÓN  
ES CLAVE**

**CLA - CLE - CLI - CLO - CLU**

**O - A - X**

**MUR - CIE - LA - GO**

**REPETIR 10 VECES, VOCALIZADA Y EXAGERADA**



# Ejercicios

**Pasamos al frente, utilizando todas las técnicas  
contamos al curso sobre uno de nuestros “jobis”  
preferidos y porque nos gusta practicar ese jobi.**