ÉTICA LEGISLACIÓN Y PROFESIÓN

MARCOS SÁNCHEZ-ÉLEZ GRADO EN INGENIERÍA INFORMÁTICA 2015-2016





SEMINARIO

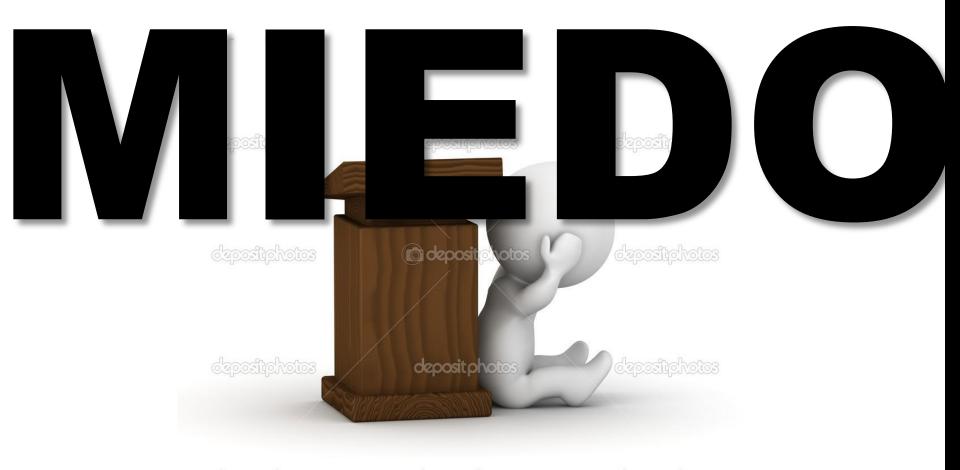
HABLAR EN PÚBLICO







EL PRINCIPAL PROBLEMA ES EL





MIEDO

El miedo es un mecanismo de defensa presente en todas las especies

Tener miedo a hablar en público es NORMAL

Por qué tenemos miedo: Porque nos ponemos en lo peor

- No voy a gustar
- Se me va a notar que estoy nervioso
- Nunca he sido bueno en esto
- Otrxs hablan mejor que yo

•

Solución: Ensayar

El que nace, nace y el que no que ensaye



MIEDO

Qué tener en cuenta

- La única manera de perder el miedo es hablar mucho en público
- La improvisación no existe, siempre es ensayada
- Apóyate en la comunicación no verbal
- Busca lo que haces bien y APROVÉCHATE
 - Hasta en una entrevista de trabajo ¿de qué estás más orgullosx?
- No existe el discurso o presentación perfecta TODXS cometemos fallos
- iii ENTRÉNATE !!!



SUPERAR EL MIEDO

La mejor manera de superar los miedos es verbalizarlos:

Qué te da miedo de hablar en público





SUPERAR EL MIEDO

ANTES

- Bebe despacio un trago de agua antes de empezar a hablar
 - Engañas a tu cerebro
- Respira bien (abdomen, no hombros)
 - Inspira Mantén el aire 9
 s. Expulsa por la boca
 - Repítelo tantas veces como necesites
- Si tienes problemas al hablar, haz ejercicios de voz

DURANTE

- Siéntate derecho, no hacia delante o en el borde de la silla
- Muchas veces relaja tener algo en las manos
 - Una cuartilla con varias ideas
 - Busca en el público a tus amigos, caras amistosas
 - En una entrevista de trabajo fíjate en lo que te gusta del entrevistador



ENTRÉNATE

- Escribe lo que vas a decir
 - O al menos hazte un esquema de la presentación
- Graba tu voz
- Grábate en vídeo
 - O al menos ensaya delante del espejo
- Desarrolla tu agilidad mental
 - Genera preguntas o situaciones inesperadas
- Visualízate hablando
- Ensaya ante gente de confianza, es más relajado
- Repite estos pasos tantas veces como te sea posible

No te preocupes de tus errores, ¡mejorarás seguro!

UNOS CONSEJOS FINALES

- Cree en ti mismo
- Cree en lo que hablas
 - Si es una entrevista de trabajo, cree en ti
 - Si es un proyecto, cree en la calidad del mismo
- Todxs quieren saber lo que tienes que contar
 - Te admiran por tu valentía
- Disfruta de la experiencia



ACTIVIDAD: PREPARAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO



En 2 – 3 min explica cuales son tus cualidades más sobresalientes que te hacen un candidato ideal

- Piensa en tus mejores cualidades
- Piensa en lo que te gusta de ti, de qué te sientes más orgulloso
- Visualízate
 - Vas a estar en clase
 - Subido a la tarima
 - Sentadx en una silla
 - Tus compañerxs van a estar observándote
 - Y yo te voy a grabar en video
- Entrénate como indica la transparencia 8

