

ATRÉVETE A HABLAR EN PÚBLICO



Hablar en Público. Ideas principales:

- *Tener claro el **objetivo de la intervención***
- ***Conocer muy bien la materia de la que se va a hablar***
- ***Saber captar la atención del público para no aburrirles***
- **Organizar la información** que se va a exponer para facilitar su retención.
- Tener claro que **el público no es el enemigo.**
- Estar pendiente de lo que se dice y también de **cómo se dice.**

Cuando se tiene miedo escénico:

Tener miedo antes de una intervención pública es algo natural, no se castigue por ello.

Miedo irracional: RECHAZARLO POR ABSURDO

Miedo racional: PREPARARSE PARA ANTICIPARSE A LOS PROBLEMAS.

- adecuada preparación y ensayo***
- Pensar el positivo***
- Ejercicio físico intenso***
- Autoimponerse tranquilidad***

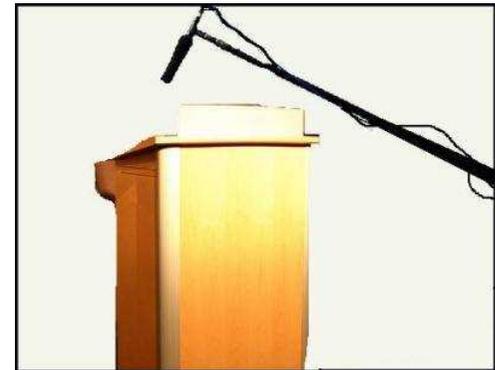


SÍ: Aceptar los nervios y transformarlos en energía para la exposición.

NO: Tomar sedantes, alcohol u otras drogas.

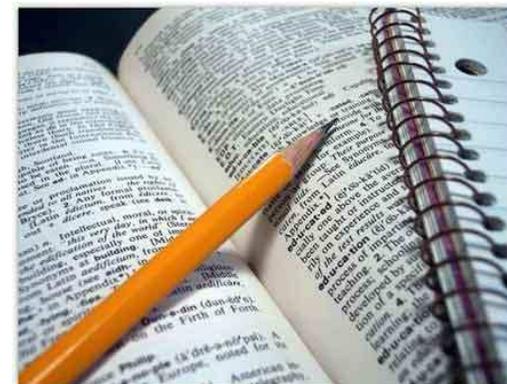
ANTES: Recabar información

- ***Público asistente***
- ***Objeto de la intervención***
- ***Tema a tratar***
- ***Lugar de la intervención***
- ***Tiempo de la intervención***
- ***Imagen y apoyos***



Preparación del discurso

- 1.- *Objetivo*
- 2.- *Definir el tema*
- 3.- *Determinar la idea clave*
- 4.- *Preparar 4 ó 5 argumentos*
- 5.- *Estructurar el discurso en: Introducción (idea principal), desarrollo (argumentos) y conclusión (idea principal).*
- 6.- *Emplear un lenguaje claro y directo, frases sencillas y cortas*
- 7.- *Procurar que el discurso sea atractivo, novedoso, ágil, con gancho, bien fundamentado, interesante*
8. - *Ensayar, ensayar, ensayar.*



¡El día ha llegado! Preparación física

- *Encontrarse en plena forma.*
- *Tener un día relajado*
- *Comer varias horas antes de la intervención*
- *Evitar, si es posible, desplazamientos fuera de la ciudad*
- *Acercarse al lugar del acto con tiempo de sobra*
- *Realizar unas horas antes de la intervención alguna actividad física (correr, jugar al tenis, etc.),*

PUESTA EN ESCENA

El discurso hay que interpretarlo.

- **La voz y el silencio**
- **Lenguaje**
- **Gestos: mirada, manos, sonrisa**



Adelántate a los “imprevistos”:

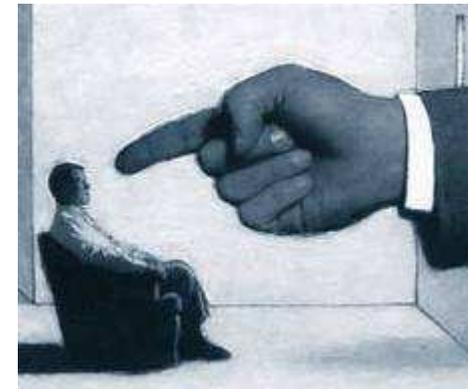
- **Llevar material adicional.**
- **Identificar las partes del discurso que se podrían suprimir**
- **¿Y si me pisan la idea? Preparar anécdotas, ejemplos alternativos, etc.**
- **En el caso de que vaya a emplear material visual de apoyo ensayarlo también sin ningún tipo de apoyo**

Consejos: Naturalidad, calma, humor

Discurso improvisado

- *Saludar a los presentes,*
- *Dar las gracias por la oportunidad de dirigir unas palabras, hacer un par de comentarios sobre el tema de la reunión*
- *Volver a dar las gracias!*

¡El público no espera nada más!



LOS 7 ERRORES DE UN EXPOSITOR

- Empezar pidiendo disculpas
- Utilizar los primeros 40 segundos en mensajes de poco impacto
- Limitarse a trasladar información
- Hablar y sólo hablar sin promover participación
- Hablar sin pasión
- Ser arrogante
- No retroalimentarse al finalizar



M^a Carmen Camacho Gil

ccamachogil@gmail.com

Tel.: 630610717

*Usuaria Nº 172 del Banco del Tiempo
de Rivas Vaciamadrid.*

2011