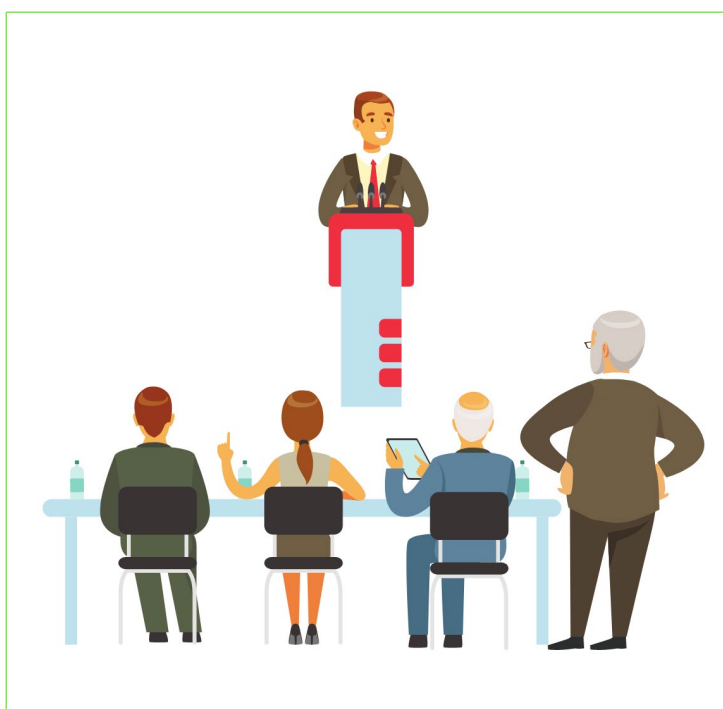


# CURSO PRESENCIAL

## “Hablar en público con seguridad”

### Dossier



  
ELENA MARTÍN CALVO

**¡Sorpréndete a ti mismo y a tu audiencia con tu naturalidad, tu capacidad de improvisar y seguridad!**

## ¿Qué es el curso “Hablar en público con seguridad”?

¿Sabías que se estima que el 75% de la población siente miedo al hablar en público? A menudo sentimos que es algo que solo nos ocurre a nosotros, pero es mucho más frecuente de lo que crees.

Puede ser que tu caso sea que sientes miedo o ansiedad ante un grupo de desconocidos o viceversa; que sientas temor ante un grupo pequeño y ante uno grande te desinhibas o, al contrario.

Cada persona experimenta estas sensaciones de una forma distinta: Unos sienten bloqueo y un miedo paralizante, otras un ligero nerviosismo, otras sienten angustia los días previos...

En este curso, de una forma cercana, amable y amena, aprenderás y pondrás en práctica técnicas que permitirán que tu experiencia de comunicación sea grata y sientas seguridad y confianza.

Podremos trabajar las necesidades de cada uno ¡antes de que llegues!, ya que me enviarás material previamente de la fecha de inicio.

Se trata de un grupo reducido y será casi un trabajo personalizado. Además, en mi experiencia he visto como suelen coincidir necesidades en los grupos que se crean.

Tras el curso te enviaré, **solo para ti**, recomendaciones para mejorar tu comunicación, después de conocerte y de haber trabajado contigo.

## Contenido

*(Me adaptaré a las necesidades de cada grupo, por esta razón es posible que los contenidos tengan algunas variaciones en cada convocatoria)*

### Día 1

- Ejercicio de vínculo entre los asistentes
- Puesta en común de los ejercicios enviados a la profesora de forma discreta y sin revelar detalles personales que puedan dejar en evidencia al participante, ya que el objetivo del curso es todo lo contrario: que, a través de un clima de tranquilidad y seguridad, cada uno pueda encontrar su manera ideal de expresión.
- Identificación de valores propios en los que basar tu seguridad comunicativa.

- Identificación de pensamientos intrusivos y creencias limitantes como desencadenantes de emociones de bloqueo o nerviosismo.
- Técnicas para gestionar los estados emocionales y para reconvertir las rutas de pensamiento negativas en positivas.
- Técnicas de respiración, relajación y colocación.
- Juegos para ganar en confianza y aprender a improvisar, conectar con el público y generar empatía que circule en ambos sentidos.
- Relación con el público: captar la atención, brillar en el escenario, presencia escénica.

## Día 2

- Ejercicio de vínculo entre los asistentes
- Lenguaje paraverbal: volumen, entonación, pausas y silencios, inflexiones en el discurso, tono de voz.
- Lenguaje no verbal: proxemia, posición del cuerpo, posturas de poder, postura VASE, lectura de los gestos, análisis de la propia postura, beneficios ocultos del lenguaje no verbal.
- Lenguaje verbal: organización del contenido, respiración, estructura, utilización del humor como vía de conexión y para ganarte a la audiencia, técnicas para medir el tiempo.
- Técnicas vocales: recursos para mejorar la articulación, vocalización y proyección de la voz
- Técnicas de role-play
- Técnicas de liberación emocional

## Destinatarios

Todas aquellas personas que tengan que exponerse públicamente, ya sea llevando equipos, realizando presentaciones o conferencias, impartiendo cursos presenciales u online, grabar vídeos para redes, oposiciones, entrevistas de trabajo, etc.

Este es un trabajo que potenciará todas tus áreas de comunicación, tanto para conectar con una audiencia grande o pequeña.

## Metodología

Utilizo mi propia metodología, que combina técnicas aprendidas en mi experiencia como actriz, presentadora, humorista y formadora en interpretación y bienestar y mis conocimientos en Inteligencia Emocional y coaching educativo.

## Objetivos

- Aprender técnicas y el mejor uso del lenguaje verbal, no verbal y paraverbal (posturas de poder, postura VASE, entonación, ritmo, pausas, etc.)
- Analizar tus fortalezas comunicativas como vehículo de tu comunicación
- Preparación emocional, mental y física antes de tu intervención
- Aprender a gestionar tu angustia ante la idea de hablar en público, miedo, nervios y ansiedad en la comunicación
- Conectar con tu seguridad y confianza al hablar en público
- Descubrir tu propio estilo y hablar en público desde la naturalidad
- Aprender técnicas teatrales y de inteligencia emocional
- Practicar la improvisación
- Aprender a utilizar la comunicación asertiva
- Dejar de comparar nuestra comunicación con la de otros

Si te surge alguna duda o quieres conocer algún detalle más, contacta conmigo en el correo electrónico: [info@elenamartincalvo.com](mailto:info@elenamartincalvo.com)

