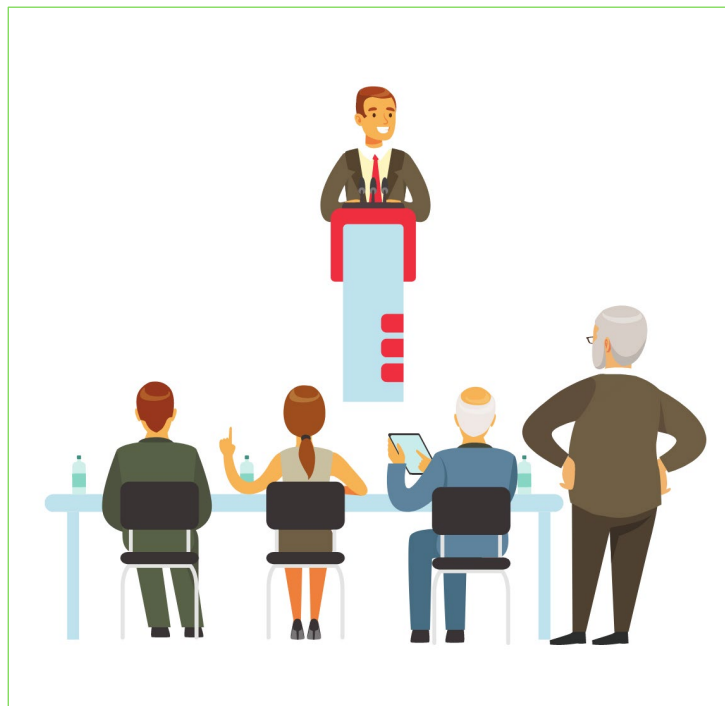


CURSO PRESENCIAL

“Recursos para hablar en público”

Dossier




ELENA MARTÍN CALVO

Mejora tu seguridad y adquiere recursos fáciles y prácticos

¿En qué consiste “Recursos para hablar en público”?

¿Sabías que se estima que el 75% de la población siente miedo o inseguridad al hablar en público?

A menudo creemos que es algo que solo nos ocurre a nosotros, pero es mucho más frecuente de lo que piensas.

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 más grata y sientas seguridad y confianza.

Se trata de un grupo reducido.

Contenido

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

En el caso de que precisemos insistir en alguna técnica, solo se trabajaría lo más útil para los participantes

- Ejercicio de vínculo entre los asistentes
- Identificación de valores propios en los que basar tu seguridad comunicativa.
- Técnicas de respiración, relajación y colocación.
- 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 las 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, 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
- 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

A small, stylized handwritten signature in yellow ink, consisting of the letters 'E' and 'M' joined together.

A large, stylized handwritten signature in blue ink, consisting of the letters 'E' and 'M' joined together, mirroring the smaller signature above.