

# HABLAR *y Comunicar*

**Curso intensivo + Master class**

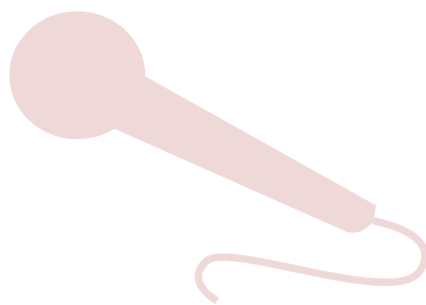
¿Miedo a hablar en público?

¿Pérdida de confianza?

¿Dificultad para estructurar tu intervención?

Consigue seguridad y aprende a comunicar siendo tú mismo.





## Miedo

En este curso nos vamos a centrar en prepararte para que brilles por ti mismo y disfrutes comunicando. Desde la esencia de quién eres, con verdad y seguridad.

La mayoría de las personas se siente bien en la relación directa tú a tú. Sin embargo, en cuanto tenemos que hablar ante varias personas, sobre todo, si son desconocidos (posibles clientes, colaboradores, red empresarial, el tribunal de oposiciones, equipo de trabajo ...), aparece el miedo escénico. Experimentamos una gran angustia llamada GLOSOFOBIA. Hablamos y nos movemos de forma antinatural, y afloran tics y coetillas que no tenemos normalmente. Sentimos incomodidad, y desde ese panorama es muy difícil dar el mensaje deseado y disfrutar con ello.

Dejar atrás lo que te bloquea es como aprender a bailar. Al principio cuesta, pero con el aprendizaje adecuado, acabas disfrutando tanto que dejas boquiabierto, como en Dirty Dancing, a quien te vea.

¿Por qué sentimos miedo? La respuesta es que hay una parte de ese miedo que es racional. Por ejemplo el miedo a que:

- **No funcione el micro.**
- **Se caiga Internet, no funcione tu ordenador o el proyector.**
- **Me pregunten algo que no sé, etc...**

Este tipo de cosas podrían suceder, es cierto, pero es mucho más constructivo ocuparse que preocuparse. Y si, es muy sencillo ocuparse. Te contaremos cómo en nuestro curso.

Y hay otras cuestiones totalmente irracionales, pero de las que no debes avergonzarte. Pues las sentimos todos los seres humanos.

- ┌ **Miedo a tartamudear o que se me vaya la voz.**
- ┌ **A que me abucheen o ser juzgado.**
- ┌ **A hacer el ridículo tropezando o cayéndome.**
- ┌ **A quedarme en blanco, etc.**

✓ Para comprender el miedo a hablar en público debemos tener en cuenta el significado biológico del miedo, que no es otro que alertarnos sobre una situación u objeto que percibimos como amenazante para nuestra integridad física o psicológica. El miedo es, en realidad, una herramienta de apoyo para lograr el éxito. Señala qué recursos son aquellos que necesitan ser fortalecidos para poder afrontar con éxito la situación temida. Así que...Manos a la obra!





## Objetivos de nuestro programa

Pero no solamente te enseñaremos a vencer tu miedo a Hablar en Público, tenemos muchos otros objetivos que conseguiremos juntos:

- Conocer tu propia esencia para comunicar desde la autenticidad. Eres un ser único "Esa es tu gran diferencia"
- Descubrir tus creencias limitantes para poder fluir
- Desarrollar una buena comunicación con técnica vocal correcta y Storytelling
- Aprender a estructurar un contenido en función del objetivo
- Aprender a utilizar la comunicación no verbal
- Aprender a generar atención, interés, curiosidad, aprendizaje, estados emocionales
- Reconocer tus carencias y gestionarlas
- Aplicar el arte de la seducción para mostrarte en tu totalidad
- Aumentar tu seguridad, autoestima y fuerza interior
- Potenciar tu carisma
- Lograr que el público eleve su energía y vibración para retroalimentarte
- Elaborar la mejor llamada a la acción posible

Cuando uno va a hablar en público es fundamental tener claro el objetivo de la intervención, y a la consecución de dicho objetivo debe orientarse la intervención.

Hablar en público no se limita a tomar la palabra y "soltar" un discurso; hablar en público consiste en lograr establecer una comunicación efectiva con el mismo, en la que uno sea capaz de transmitir sus ideas, con creatividad, autenticidad, disfrutando del momento y siendo uno mismo!

**Hablar en público es una oportunidad que hay que saber aprovechar!**



# HABLAR

*y Comunicar*



## Temario del curso

### DESCUBRE TU VOZ

Aprende a usar la voz correctamente según el tipo de público, lugar y tema a tratar.  
Paralingüística. Conoce las posibilidades de tu voz y aprende a respirar correctamente.  
Utiliza tus resonadores para llegar a toda la sala.  
El tono, volumen, ritmo, vocalización y entonación.

### CONSTRUYE TU INTERVENCIÓN

Identifica tu objetivo con claridad.  
Aprende a comunicar información, opinión y conversación.  
La importancia del lugar de la intervención y los tipos de público.  
Duración de la intervención, menos es más. Retaguardia.  
Introducción, desarrollo y conclusión. Tres partes esenciales en la intervención.  
Escenario, qué es la construcción del personaje "real"? Cómo ensayar y prepararse.  
Cómo hacer un buen cierre.

### COMUNICACIÓN NO VERBAL

Imagen personal, aprende a sacarte el máximo partido.  
Decide qué quieres comunicar mediante tu cuerpo. Kinesia. Feed-back con el público.  
Descubre tus tics y "muletillas" y aprende a derivarlos conscientemente. Anclajes.  
Descubre tus puntos fuertes y desde ellos resuelve los débiles.  
Aprende como cambiar tu estado emocional y el del público.

### PRÁCTICAS PROFESIONALES

Prácticas individuales consiguiendo objetivos.  
Empezando una intervención. Trucos que nadie te contará. ✓  
Cómo ganarse al público desde el minuto 0.  
Reducir el miedo. Antes, durante y cuando crees que la intervención ya ha terminado.  
Pensar en voz alta.  
Cómo no quedarse nunca en blanco.  
Saber interaccionar con el público.  
Autocrítica y autocompasión. ¿Dónde se esconden y para qué?  
El director de orquesta. Lúcete, disfruta y juega.  
Valoración de las prácticas en grupo.



# HABLAR

*y Comunicar*



## Itinerario y precios

- Inicio del curso: 22 de Mayo y finalización 17 de Julio.
- Horas presenciales del curso: 32
- Horas de laboratorio de investigación (Vídeos y lectura): 20
- Conferencia pública (preparación e impartición): 3 horas
- Total horas curso: 55

**Reserva de matrícula:** 150 € ingreso cta. cte. LA CAIXA ES44-2100-3179-7921-0094-1160

**Inversión total del curso:** 400 €

Entrega de diploma certificado

**Calendario del curso:** Mayo días 22 y 29, Junio días 5, 12, 19 y 26, Julio días 3 y 10.

Conferencia pública día 17 de Julio.

NOTA: Se estudiará en cada caso la posibilidad de pago fraccionado.

[www.coachingsostenible.com](http://www.coachingsostenible.com)  
[info@coachingsostenible.com](mailto:info@coachingsostenible.com)  
Tel. 639747065

