

PAST-TIMES



Hablar en público

Módulo 1, Unidad 4: Trabaja tu habilidad para hablar en público

Consejos para hablar en público



Introducción

Desarrolle su intervención teniendo en cuenta a su **público objetivo**. De hecho, no hablará de la misma manera a una asamblea de jóvenes o al consejo de una empresa. Escriba **sus ideas principales** en una libreta. Use viñetas, no oraciones completas, de lo contrario, se sentirá tentado a leerlo en voz alta!

¡Sea usted mism@!

Aquí hay algunos consejos se pueden usar al proporcionar consejos a alguien que quiera mejorar su capacidad de hablar en público. La siguiente presentación proporcionará algunas ideas clave para profundizar.

Leer textos en voz alta

Tome su novela favorita, ábrala y lea un párrafo en voz alta para acostumbrarse al sonido, las modulaciones, el ritmo de su voz.

Acostúmbrate a leerlos un poco más alto, a variar el volumen, a aprender a hablar más alto sin distraerte.

Trabalenguas

- ▣ Realice ejercicios de dicción simples con algunos trabalenguas (puede encontrar muchos de ellos en Internet).

Ejemplo:

*Si Sara se casa con la casaca que saca Paca, ni se casa Sara,
ni saca la casaca Paca de la saca.*

Haz ejercicios de relajación



- ▣ Antes de hablar en público, haga ejercicios de relajación respiratoria. ¡Puedes encontrar muchos ejemplos en Internet!

Encuentre el punto culminante

- ▣ Encuentra tu mensaje esencial. Tu "ataque". Tu fin. Y cómo abrir el debate, si se planea un debate.

¡Ensaye!

- Ensaye. Varias veces. De diferentes maneras.
- Repita todo el procedimiento.
- O solo los puntos clave.
- Repite el comienzo.
- Repite el final (pero ... tampoco repita demasiado, para no perder su naturalidad y cualquier deseo de repetir, una vez más, un discurso que odia porque lo ha repetido demasiado ...)

Justo antes del momento

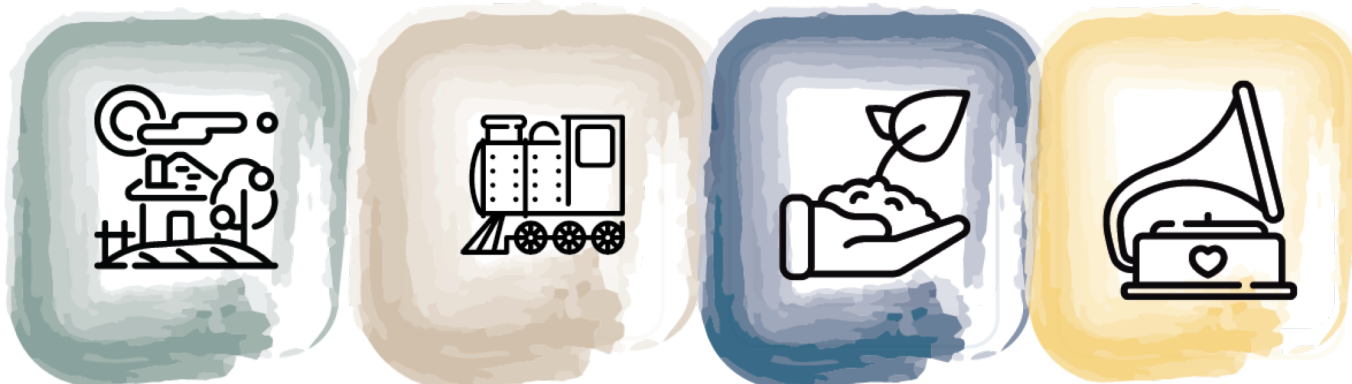
- **Calienta tu voz** hablando un poco si aún no has hablado mucho ese día.
- Haga algunos movimientos para relajar los músculos que se tensan con el miedo escénico (cuello, hombros, brazos ...) Y algunas caras para relajar la boca y la cara
- Planifica un **momento de calma**

Gracias por su atención

¿Preguntas?



PAST-TIMES



inn^oventum



INNEO



S V E B ■
F S E A ■



Erasmus+

movetia

Austausch und Mobilität
Echanges et mobilité
Scambi e mobilità
Exchange and mobility

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.