



## Curso de oratoria

- Máximo de delegados: 8 personas
- Formadores por curso: 2 formadores

### *Hable con confianza a audiencias grandes o pequeñas y transmita su mensaje*

Este curso se concentra en hablar en público con confianza, particularmente sobre los nervios y la ansiedad.

Ofrece herramientas simples y fáciles de practicar para ayudarlo a sobrellevar los nervios y transmitir su mensaje de manera memorable.

Aprenderá a estructurar su material para el mejor impacto y hablará de manera efectiva ante audiencias de diversos tamaños.

Es divertido y efectivo con muchas oportunidades para practicar.

### Objetivos del Curso

- Tratar con sus sentimientos
- ¿Qué le funciona actualmente?
- Cómo funciona el hablar en público
- Tratar con los nervios
- Cómo preparar
- Por qué nos ponemos ansiosos
- Superando el miedo
- Consejos prácticos y consejos
- Contando una historia
- Construyendo su confianza
- Técnicas para la práctica

### Contenidos del curso

- ◆ El curso se adaptará para reflejar las necesidades de los delegados en el día.
- ◆ Incluiremos muchos de los ejercicios que se enumeran a continuación, y cualquier material adicional que los capacitadores consideren relevante.



## Entrada del delegado

Todos darán un breve resumen de su experiencia de hablar en público.

## Rompehielos

Un animador alegre para calentar a los delegados y ayudarlos a sentirse más seguros y cómodos con los demás en la sala.

## Presentación vs hablar en público

Comenzaremos con una mirada a las diferencias clave entre presentar y hablar en público.

- Los presentadores tienden a estar respaldados por soporte tecnológico.
- Los oradores públicos están más expuestos, ya que solo cuentan con ellos mismos y su interacción con el público.

## Los nervios

- ◆ ¿Qué pasa cuando tiene que hablar en público?
- ◆ Sus manos pueden sudar y su boca se seca. Sus rodillas pueden temblar y un temblor afecta su voz.
- ◆ Su corazón puede acelerarse y esas mariposas conocidas invaden su estómago.
- ◆ Examinaremos el miedo y su efecto en su cuerpo.
- ◆ Es una reacción de lucha y huida y hay cosas que podemos hacer para ayudar.

## Gráfico de estrés

- ◆ Los síntomas de nerviosismo se pueden experimentar en 3 etapas:
  1. Anticipación del habla.
  2. Mientras habla
  3. Después de hablar y recordar cómo era hablar.
- ◆ La buena noticia es que el miedo y los nervios se pueden reducir a un nivel manejable.
- ◆ Creará su propio gráfico 'nervios a lo largo del tiempo' que se agregará a lo largo del día.

## Hablando con muchos

- ◆ Hablando a una persona / Hablando a muchos



- ◆ Aquí observamos las diferencias entre hablar con una persona, luego con 2 o 3 personas y luego hablar con un grupo más grande.

## Más estrés

Pasaremos un momento grabando su experiencia más reciente en su gráfico de estrés personal.

## Construyendo confianza

- ◆ A menos que sepa que está enfrentando absolutamente a un grupo hostil de personas, la naturaleza humana es tal que su audiencia quiere que tenga éxito.
- ◆ ¡Están de su lado!
- ◆ Por lo tanto, en lugar de asumir que no le gusta; deles el beneficio de la duda que hacen.
- ◆ Nos fijamos en cómo las suposiciones de lectura de la mente son un asesino de confianza.

## Ejercicios de estiramiento

Una serie de ejercicios cortos diseñados para estirar tu conciencia y capacidad.

- Postura
- Respiración
- Poses de poder
- Calentando la voz

## Presencia

Un ejercicio de contacto con la audiencia que ayuda a gestionar la respuesta de lucha o huida.

## Conectando Sin Palabras

Exploraremos formas de establecer una espiral positiva de conexión con una audiencia.

## Presión

- ◆ Podemos poner tanta presión sobre nosotros mismos que olvidamos.
- ◆ Hay muchas cosas en las que podemos confiar como red de seguridad para asegurarnos de que todo vaya bien.



## Ubicación

- ◆ Una breve discusión sobre las diversas arenas en las que es probable que hable.
- ◆ Esto es para obtener una imagen de algunos de los desafíos que surgen en ciertos entornos.

## Hot Starts

Practicaremos formas de captar la atención de un público desde el principio.

## Objetos cotidianos

Un ejercicio de superposición de un texto ordinario con un mensaje extraordinario.

## Una historia simple

Aquí practicaré utilizando elementos de narración y estructurando sus historias en torno a una estructura de historia simple y universal.

## Niveles de entendimiento

*¿Cómo evalúa los niveles de comprensión dentro de una audiencia y entrega información con énfasis variado, sin parecer condescendiente?*

## Símbolos, analogías y metáforas.

- ◆ Los delegados practicarán el uso de analogías y metáforas para explicar ideas complicadas.
- ◆ Los símbolos se utilizarán como ayudas visuales para reforzar los temas y hacer un punto.

## Contenido de sastrería

- ◆ Seamos realistas, todos queremos saber '¿qué hay para mí?'
- ◆ Un ejercicio de adaptación de contenido para adaptarse a la audiencia con el fin de mantener la atención de sus oyentes.

## Discursos preparados

- ◆ La segunda parte del día es trabajar en discursos preparados.



- ◆ Esto no tiene la intención de ensayar el discurso real, sino de usarlo para incorporar los principios trabajados anteriormente en el día.
- ◆ Como siempre la sesión se modifica de acuerdo con el nivel de los asistentes.

## Clausura

Practica en formas de hacer una impresión duradera.

## Gran ascenso

Un juego en el que puede practicar 'gran ascenso' entre sí mientras presenta al siguiente orador.

## Antes y después de

- ◆ Técnicas para interactuar con tu audiencia antes y después de la charla.
- ◆ Cómo estar disponible para tantas personas con las que se sienta cómodo, y unirse y abandonar grupos con facilidad.
- ◆ Mantenerse relajado y lidiar con la ansiedad de último minuto.

## Preparación

Los delegados explorarán formas de prepararse, administrarse a sí mismos durante un discurso y qué hacer después.

## Desafío final

Un discurso final de un tema seleccionado al azar que incorpora las herramientas que ha aprendido a lo largo del día.

## Oportunidades para la práctica

- ◆ Mejorar el hablar en público es como construir músculo. ¡Se necesita práctica!
- ◆ Desde presidir una reunión o brindarle a un querido colega en una partida, hasta entregar las finanzas mensuales a la junta, identificaremos todas las oportunidades que existen para practicar más allá de la sala.

## Salida personal

Vamos a pasar un corto tiempo revisando los cursos.

Cada persona identificará y hablará brevemente sobre:

- Lo que saben que tomarán desde el día en que saben que usarán



- El apoyo o desarrollo que necesitan en los próximos meses
- Lo que deben hacer para asegurarse de que practican

## Resumiendo

- ◆ Recomendamos encarecidamente que las personas realicen algún tipo de presentación o evento para hablar en público lo antes posible para reforzar el trabajo del programa.
- ◆ Se le dará un enlace web a sus grabaciones durante el día.
- ◆ Repartiremos documentos para apoyar el curso.
- ◆ Obtendrá copias de los repartos pertinentes para recordarle el trabajo del curso.

## Apoyo continuo

Dos semanas después del curso, uno de sus capacitadores lo llamará para ver cómo le va.

Tendrá acceso por correo electrónico y por teléfono a ambos capacitadores.

También tendrás acceso a una página web del curso que contiene:

- Folletos utilizados durante el curso.
- Nuevo material de apoyo.
- Documentos PDF
- Lectura recomendada
- Enlaces a nuestros videos favoritos.

Para saber más llámenos puede llamarnos **+34 922 380 921 / +34 608 829 000** o si prefiere puede escribirnos a [hola@nanagonzalez.com](mailto:hola@nanagonzalez.com)