

# Cómo Hablar en Público

**30 Horas**

## **Temario**

- La comunicación y su importancia
  - La comunicación y su importancia
  - La comunicación
  - Teorías
  - Axiomas en la comunicación
  - Elementos de la comunicación
  - Emisor
  - Receptor
  - Mensaje
  - Código
  - Canal
  - Feed-back
  - Contexto
  - Tipos de comunicadores
  - La oratoria
  - Hablar en público
  - Resumen
- La comunicación verbal al hablar en público
  - La comunicación verbal
  - Comunicación verbal
  - Habilidades comunicativas
  - La importancia de la voz

- Tipos de voces
- La velocidad
- Los acentos
- Consejos genéricos relacionados con la voz al hablar en público
- La empatía
- Técnicas de comunicación
- Comunicación oral
- Hablar
- Comunicación oral, técnicas
- Técnicas de participación oral individual
- La charla
- Conferencia
- Discurso
- Técnicas de participación oral colectiva
- Discusión
- Debate
- Simposio
- Panel
- Mesa redonda
- Foro
- Congreso
- Seminario
- Philips 6/6
- Resumen
- La comunicación no verbal al hablar en público
  - La comunicación no verbal y hablar en público
  - La comunicación no verbal al hablar en público

- Inhibición
- Liberación
- Despreocupación
- La comunicación no verbal y las relaciones personales
- Componentes de la comunicación no verbal: kinesia
- Postura corporal
- De pie
- Sentados
- Movimientos corporales
- Los pies y las piernas
- Las manos y los brazos
- La cabeza
- Los gestos
- Las manos
- Expresión facial
- La mirada
- La importancia de la mirada
- Funciones de la mirada
- Conductas relacionadas con la mirada
- La sonrisa
- Paralingüística
- Introducción
- Resumen
- El discurso I
  - El discurso I
  - Introducción
  - El objetivo

- El anzuelo
- Organización
- Introducción del discurso
- Desarrollo
- Finalización
- Opciones para exponer en el discurso
- Recomendaciones generales según el tipo de discurso
- Discurso informativo (preparado)
- Discurso persuasivo (preparado)
- Por sorpresa, el discurso improvisado
- Resumen
- El discurso II
  - El discurso II
  - El silencio
  - Chistes
  - Historias
  - Anécdotas
  - El tiempo al hablar en público
  - Medios de apoyo al hablar en público
  - Power Point
  - Vídeo/s
  - Otros elementos de interés
  - Las barreras al hablar en público
  - Resumen
- Miedo a hablar en público
  - El miedo al hablar en público
  - Autoconocimiento, introducción

- Autoconocimiento, hablar en público y emociones
- Conocernos para afrontar nuestros miedos
- Autoconocimiento, un paso más
- La pasión y la pasividad
- La importancia del inconsciente
- El miedo a hablar en público
- El pensamiento negativo
- Diferentes opciones para afrontar el miedo a hablar en público
- El pensamiento positivo
- Minimizando problemas
- Práctica y naturalidad
- Luchando contra los nervios
- No pensar mucho
- Concentración visual
- Cuando nos convertimos en receptores
- Técnicas de relajación
- Técnicas de relajación física
- Relajación progresiva de Jacobson
- Relajación psicosensorial. Método Vittoz
- Técnicas de control de respiración
- Técnicas de relajación mental (meditación)
- Resumen
- Inteligencia emocional, PNL y hablar en público
  - Inteligencia emocional, PNL y hablar en público
  - Inteligencia emocional
  - Introducción
  - Las emociones

- Nuestras emociones comunican
- Emociones y relaciones sociales
- La comunicación y su poder al hablar en público
- Programación neurolingüística y hablar en público
- Introducción
- La realidad
- Canales y comunicación
- Hacia una comunicación más fácil. La metaprogramación
- El ancla y los recursos al hablar en público
- El ancla, mapas mentales y aplicación práctica
- Resumen
- El público. La motivación
  - El público, la motivación
  - El público
  - Inicio
  - La atención
  - Confianza
  - La aprobación
  - El apoyo
  - Habla solo para mí
  - Preguntar
  - A quién tenemos delante
  - Otros elementos que hemos de tener en cuenta al hablar en público
  - La importancia de la motivación al hablar en público
  - Introducción
  - El origen de la motivación
  - Consciente de lo que hago

- La motivación y la conducta
- Motivación externa e interna
- Motivación positiva y negativa
- Resumen