

¿PORQUÉ ESXCITE TEMOR DE HABLAR EN PÚBLICO?

- Por las dudas que se tiene frente al tema.
- Por inseguridad en los propios recursos o talentos.
- Por falta de práctica.



¿QUÉ ES LA ELOCUENCIA?

Es el arte de hablar en forma fluida, elegante y persuasiva.



ASPECTOS BÁSICOS PARA SER ELOCUENTE

PREPARACIÓN Y DOMINIO DEL TEMA



- Quien tiene la información tiene el poder.
- Es importante tener una posición de lo que se está hablando.
- Debe tener listo un esquema al iniciar.

COMUNÍQUESE CON ENTUSIASMO

Hable con ganas, con volumen de voz adecuado, si tiene que aumentar la voz puede ser para remarcar algunos aspectos pero luego vuelva al volumen anterior, vocalice.



TENGA UNA MENTALIDAD POSITIVA



Incorpore sensaciones de poder y autoridad
Practique y dese arengas de ánimo:
“sé que todo me va a salir bien, estoy preparado, este auditorio merece lo mejor de mí y se lo daré”



TRANQUILÍSESE

Antes de comenzar respire profundamente



HAY QUE PERDER EL MIEDO

Piense que conversa con amigos o vecinos, así hablar en público será más familiar y espontáneo



Vea sus nervios como sus amigos. El temor puede ser dominado si realmente quiere quitárselo, aunque no desaparezca del todo.

Todas las habilidades se desarrollan con la **práctica**. Lo importante no es caer, sino levantarse y tener perseverancia.



LA CONFIANZA EN SÍ MISMO ES EL SECRETO DEL ÉXITO

La clave es saber qué decir, para qué y cómo. Una vez adquirido el conocimiento es necesario practicar.



Si se concentra en el tema y no en el público surgirá la seguridad y se convertirá en un conferencista que llega al corazón de quienes lo escuchan.

SEA USTED MISMO



Ensaye su discurso frente al espejo. No trate de parecer un genio, prepotente o presumido, alguien así es rechazado y se rompe la empatía. No es

bueno caerle mal al auditorio y esto ocurre cuando el orador es presumido. Transmita con sencillez.

AMENICE LA EXPOSICIÓN

Procure tener siempre anécdotas, ejemplos y algunos chistes relacionados con el tema que esté tratando, ya que la gente tendrá mayor atención si la exposición es amena.



PRESENTÉSE ADECUADAMENTE



La presencia es muy importante, desde los zapatos, el traje y el peinado.

Buenos expositores distraen su exposición por brindar una pésima imagen.

JAMÁS TOME LICOR para disminuir la ansiedad.



USTED PUEDE VENCER EL TEMOR DE HABLAR EN PÚBLICO?



PIENSE LO QUE SIGNIFICARÁ ESTA HABILIDAD EN SU VIDA. Si algo da don de mando es la comunicación.

PUEDE QUITARSE EL MIEDO, si realmente está dispuesto a cambiar su timidez y comunicarse.

Las cosas que realmente valen la pena requieren TIEMPO, APRENDIZAJE, ESFUERZO Y SACRIFICIO.

RECUERDE

«Las personas que tienen éxito son capaces de atreverse a hacer las cosas, en cambio las que no tienen éxito les da miedo intentar» Agustine Og. Mandino

Mg. Flor Pastor Gálvez
Asistente Social



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO
OF. GRAL. DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
OF. TÉCNICA DE SERVICIO SOCIAL

EL ARTE DE HABLAR EN PÚBLICO

PROGRAMA DE
APOYO AL
APRENDIZAJE

Trujillo – Perú