



PRESENTACIONES EFICACES: CÓMO HABLAR EN PÚBLICO Y VENCER EL MIEDO ESCÉNICO

OBJETIVOS

- Conseguir comunicar en público captando la atención.
- Aprender a dotar de interés el contenido.
- Manejar los diferentes estilos de presentación.
- Aprender a transmitir el mensaje con exposiciones que consigan convencer y cautivar.
- Adquirir técnicas de conversación con la audiencia que generen interés.
- Tomar conciencia y manejar eficazmente el estrés (bueno y malo).
- Manejar las situaciones con mayor control y seguridad.
- Conducir adecuadamente la expresión facial, los gestos, el lenguaje del cuerpo.



- Adquirir técnicas de reestructuración cognitiva frente a pensamientos automáticos o creencias irracionales.
- Operar con técnicas eficaces para hablar en público.
- Adquirir el manejo de las ayudas a la presentación.
- Modular los estados de ánimo, pensamientos y emociones disfuncionales.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. CÓMO HABLAR EN PÚBLICO Y TÉCNICAS DE PRESENTACIÓN

- Preparación del mensaje para controlar los diferentes niveles: exponer, comunicar, convencer y cautivar.
- Dotar de interés al contenido.
- Trilogía del impacto emocional: sonrisa, mirada, lenguaje corporal.
- Barreras de la comunicación y errores en la exposición.
- Secretos de La comunicación: presencia, mirada, postura corporal, distancia, sincronización.
- Estilos de presentación.
- Cómo interactuar con la audiencia y cómo recuperarla.
- Técnicas y medios de presentación.
- El manejo de las ayudas en la presentación.
- Ejercicios para exposiciones eficaces.



Módulo 2. CÓMO VENDER EL MIEDO ESCÉNICO

- Miedo escénico: qué es y cómo conducirlo.
- Prevenir el bloqueo y el control de los nervios.
- Técnicas cognitivas frente a creencias irracionales y pensamientos disfuncionales:
 - Explicación y método para la reestructuración cognitiva: Pensamientos automáticos, creencias intermedias y creencias profundas. (A. Beck, A. Ellis). Controlamos a nuestro cerebro. Stop/ Go
 - El bloqueo.
 - Hojas en el río.
- Afrontamiento y ejercicios de método:
 - Regla de Oro, Consejo fundamental, Regla de plata. Exposición en imaginación.
 - Grabación y discusión grupal.
- Técnicas de relajación:
 - Respiración, Relajación y Mindfulness.

DESTINATARIOS

- Cualquier profesional que tenga que mejorar y desarrollar sus habilidades para hablar en público y dar discursos eficaces



IMPARTE

- Mari Luz Pomares

DURACIÓN

- 20h

COSTE

- Asociados 550€ + IVA
- No asociados 650€ + IVA
- ✓ Coste Bonificación por parte de AVIA: 50€

FECHAS Y HORARIOS

- 22 de Febrero y 1, 8, 15 y 22 de Marzo
- 10.00-14.00h



LUGAR DE IMPARTICIÓN

- **Modalidad Mixta: Presencial** (AVIA. Ubicación: P.I. Juan Carlos I, Avda. de la Foia, nº 8, Ed. 3, 1º, pta 2. 46440 - Almussafes) o **Aula Virtual**

**AVIA se reserva la posibilidad de, en caso de que la situación sanitaria lo requiera, se imparta la formación exclusivamente a través del Aula Virtual*

INSCRIPCIÓN

- Los interesados en asistir a la formación deberán enviar rellena la **FICHA DE INSCRIPCIÓN** con un plazo de antelación de 7 días al inicio del curso
- Para confirmar la inscripción al curso será necesario abonar la totalidad del coste de la formación antes del inicio del mismo.
- La **cancelación de asistencia con menos de 48 horas de antelación al inicio del curso no dará derecho a la devolución de este importe.**
- AVIA se reserva el derecho a cancelar una formación si no se alcanza el número mínimo de asistentes, en cuyo caso el importe abonado se devolverá íntegramente.