

IO₃ CURSO DE FORMACIÓN VAMOS

Experto en inclusión laboral y social de los inmigrantes

MÓDULO: 1 COMPETENCIAS SOCIALES & COMUNICACIÓN
Unidad 2_ Discurso público



2019-1-ES01-KA202-065450

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ÍNDICE

Unidad 1 – Resolución de problemas

Unidad 2 – Discurso público

Unidad 3 – Gestión del aula/ trabajo en equipo

Unidad 4 – Inteligencia emocional

Unidad 5 – Comunicación horizontal

Unidad 6 – Escucha activa

Unidad 7 – Estereotipos y prejuicios

MÓDULO: 1 COMPETENCIAS SOCIALES & COMUNICACIÓN



Unidad 2: Discurso público

Al final de esta Unidad deberías

01

Producir un mensaje claro, conciso, genuino y personal.

02

Demostrar la capacidad de superar problemas y barreras de comunicación

03

Saber relajarse cuando se habla delante de un público

UNIDAD 2
OBJETIVOS

Introducción

- ▷ Hablar en público, se suele decir, es uno de los miedos más generalizados.
- ▷ Se calcula que el 75% de las personas sufren miedo a hablar en público. En la formación académica, las habilidades para hablar rara vez se enseñan en un sentido formal, lo que puede aumentar la ansiedad y el malestar.
- ▷ Esta unidad y sus contenidos se centran en el concepto de hablar en público cuando se trata de una audiencia. Si quieres aprender más sobre cómo hablar en público en una situación/interacción individual, puedes ir al Módulo 4 de este curso de formación.

Formas en las que somos oradores/presentadores públicos todos los días:

Gran parte de la ansiedad por hablar en público parte del hecho de que suponemos que hablar en público no es natural, o que uno tiene que actuar de una "manera especial" cuando da una charla formal. En realidad, es todo lo contrario: hablar en público es algo que se practica a diario: cada vez que hablamos con otra persona, estamos recurriendo a nuestras habilidades de oratoria.

Ejemplos de la vida cotidiana:

- ▷ Reuniones sociales
- ▷ Hablar con los colegas/mentores/asesores
- ▷ Participar en los trabajos de los comités o en las reuniones
- ▷ Presentarse a los demás en las orientaciones u otras grandes reuniones
- ▷ Tratar con la familia
- ▷ Skyping (videollamadas...)
- ▷ Participar en un debate de grupo/equipo
- ▷ Compartir una comida en un comedor, etc.



Discurso público cuando tienes un grupo

¿Por qué necesitas practicar tu discurso?

Aquí tienes algunas sugerencias sobre cómo realizar y pronunciar eficazmente un discurso.



9 puntos para un buen discurso basados en las reglas de los discursos TED Talk

1. **Sé apasionado-a.** Es muy importante transmitir y hacer que tu público sienta tu pasión por el tema que tratas. No puedes inspirar a los demás si tú mismo-a no estás inspirado-a.
2. **Cuenta tres mensajes/historias.** Selecciona no más de tres argumentos que evidencien la importancia del tema que abordan e ilústralo mediante historias coherentes e impactantes. Sé cauto-a y pegadizo-a, no aportes demasiados datos y cifras.
3. **Practicar antes de la actuación.** Práctica el discurso intensamente y hazlo tuyo.
4. **Cuenta a tu público algo nuevo.** El cerebro humano adora la información nueva o las nuevas perspectivas sobre un tema. Un elemento desconocido, inusual o inesperado en una presentación refresca la mente de las personas.



5. **Aportar momentos de "pin-drop".** Se trata de cualquier cosa en una presentación que provoque una fuerte respuesta emocional, como alegría, miedo, conmoción, tristeza o sorpresa. Atrae la atención del oyente.

6. **Utiliza el humor sin contar chistes.** El humor conecta con la gente. No te tomes a ti mismo-a (ni a tu tema) demasiado en serio.

7. **Favorece las imágenes sobre el texto.** Con las imágenes puedes ilustrar y decir mucho, y además aportan humor, empatía y emociones.

8. **Sé tú mismo-a.** Los oradores más inspiradores son abiertos, auténticos y, a veces, vulnerables.

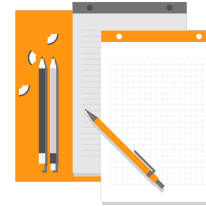
9. **Planifica tu discurso.**



Actividad: Decir Tonterías

Esta actividad te ayuda a prestar atención a cómo pronunciar un discurso sin centrarte en el contenido, sino sólo en tu voz, tu tono, tus inflexiones o tu lenguaje corporal.

- Busca un párrafo en internet en un idioma que no entiendas.



- A continuación, di el párrafo en voz alta como si estuvieras pronunciando un discurso importante y presta atención a cómo lo pronuncias intentando crear interés. También puedes grabarte pronunciando el discurso sin sentido y analizar después tu voz, tu tono y tu lenguaje corporal.



Cómo estar relajado al hablar y conectar con el público:

Algunos consejos que pueden ayudarte y convertirse en un mantra para los oradores nerviosos:

- ▷ Sé consciente de la tensión mientras hablas. Respira y trata de relajar estos grupos musculares si notas alguna tensión.
- ▷ Conectar con el público: *¿Dónde está la energía? ¿Cuándo es más fuerte? ¿Cómo es tu conexión con el público? ¿Cómo de profunda es tu respiración? ¿Puedes sintonizar con sus vibraciones?*
- ▷ No temas el silencio
- ▷ Disfruta del tiempo, del momento y del discurso



Actividad ¿De dónde viene ese nombre?

Esta actividad te ayuda a ser un-a mejor narrador-a, a ser creativo-a y a pronunciar un discurso espontáneo.

- Escoge un objeto de tu casa e inventa una historia sobre cómo se desarrolló el objeto, cómo obtuvo su nombre, etc. No es importante dar información correcta, sino ser creativo y desarrollar una historia pegadiza e interesante a partir de cualquier cosa.
- Grábate a tí mismo-a pronunciando el breve discurso sobre el tema en tu casa.
- Presta atención a desarrollar un discurso interesante, utilizando tu voz y evitando palabras de relleno como "uh" o "uhm".



iGracias!

