Publicado en el 30/01/2017

Consejos para hablar en público

Son muchos los factores que influyen a la hora de hablar en público, por eso, conocer algunas recomendaciones para mantener la calma en estas situaciones puede ser de gran ayuda.

Las personas no somos máquinas. Esto significa que quienes se exponen a la situación habitual de hablar en público en conferencias, reuniones de trabajo o, incluso, en la formación empresarial, saben que cada ocasión es diferente. Porque la experiencia de hablar en público depende de muchos factores: el tema y el nivel de conocimiento sobre el mismo, el tipo de público (nivel de receptividad en la escucha), incluso, las sensaciones que produce un entorno.

Pero también, la situación personal. Una persona que vive un periodo de estrés es muy posible que se sienta más vulnerable ante la preparación de la conferencia que alguien que está en un buen momento. ¿Y cómo mantener la calma en cada caso? Desde Empresariados ofrecen estas recomendaciones prácticas.

Conocer el lugar de la conferencia

Este es uno de los puntos más importantes. Conocer antes del momento definitivo, el lugar en concreto en el que vas a impartir tu conferencia es un punto clave para visualizar el espacio, situarte en él y sentirte cómodo. Si tienes la posibilidad, solicita conocer la sala antes de la fecha oficial.

El cine es un buen recurso de inspiración para, a modo de mentoring, observar la importancia de superar el miedo a hablar en público. La película "El discurso del rey" es una buena propuesta para lograr esta meta. Actualmente, también puedes disfrutar en cine de la película "Figuras Ocultas", la historia de tres mujeres reales que en los años 60, brillaron por su talento científico en la NASA. Una película que muestra cómo el conocimiento es el mejor medio para desterrar cualquier prejuicio.

Además, también puedes realizar el ejercicio de ver algunos programas de televisión sin volumen, para comprobar cómo el lenguaje corporal ofrece mucha información. Este ejercicio te ayuda a tomar conciencia de cómo tu propio lenguaje corporal envía un mensaje.

Respira profundamente y visualiza la situación

Confía en que todo saldrá bien y si surge un imprevisto, serás capaz de superarlo. Si preparas bien la charla e investigas sobre el tema del que vas a hablar, tienes el principal valor: el conocimiento.

La noticia "Cómo mantener la calma al hablar en público" fue publicado originalmente en Empresariados.

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Comunicación Recursos humanos

https://www.notasdeprensa.es