

MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

INTRODUCCIÓN:

“La respiración es el primer movimiento del cuerpo y nuestra voz la herramienta imprescindible para cualquier comunicador”.

Son innumerables las ocasiones en las que cualquier comunicador en los distintos ámbitos profesionales debe exponer delante de un público un discurso, una charla, una conferencia etc .

Existen personas que por condición natural o debido a su trayectoria profesional no presentan ningún tipo de “pánico escénico” en el momento de pronunciarse delante de otras personas;

Pero contrariamente hay muchos individuos que sí manifiestan una serie de miedos de distintas categorías ante tal situación.

Estos “miedos” que se manifiestan en nuestro organismo de formas muy distintas, no solo le ocurren al ponente. En muchos casos el oyente que debe realizar cualquier pregunta desde su patio de butacas, también padece de ciertos temores a la hora de expresarse ante los demás.

Todos estos miedos a hablar en público aparecen en edades muy tempranas cuando siendo niños, en el colegio, debemos hacer frente a estas situaciones por primera vez.

Debido a ello en la actualidad existen muchos centros educativos en distintos países que instruyen a sus alumnos en la difícil tarea de exponerse y manifestarse frente a un público

OBJETIVOS

La tensión y la rigidez muscular, facial o vocal, la sudoración y las palpitaciones cardíacas, son algunas de las manifestaciones más comunes cuando debemos enfrentarnos a estas situaciones y estas provocan inseguridad, desasosiego y descontrol a nuestra capacidad profesional.

Debido a la frecuencia de estas exposiciones públicas, nuestra voz (herramienta natural de todo ser humano) al carecer de técnica puede dañarse gravemente.

El conocimiento técnico de la misma nos permitirá aprovechar todos sus registros y evitar lesiones, fatiga vocal y falta de seguridad.

Pero no solo la voz puede verse dañada, otros aspectos fundamentales de nuestra personalidad pueden sufrir ciertos trastornos cada vez que debemos hablar en público: la autoestima, la timidez, la falta de confianza y seguridad etc...

El objetivo del curso es poder lograr dominar por una parte nuestro aparato fonador y por otra nuestras emociones a través de técnicas vocales y herramientas que incidan en el desbloqueo y la des-inhibición cada vez que deba exponerme ante los demás o simplemente realizar una pregunta ante cualquier situación banal y cotidiana.

(hay personas que tienen graves dificultades para formular a otra, una simple dirección en mitad de una calle de una gran ciudad.

CONTENIDOS

Los contenidos que se desarrollarán en el curso incidirán en los dos aspectos mencionados en el apartado anterior como son la voz y las emociones.

También se prestará especial atención a qué protocolo se debe seguir cuando asistimos a cualquier ponencia, reunión, curso etc

Las materias o herramientas que se impartirán son los siguientes:

1- ¿Qué es la voz? Conocimiento anatómico de nuestro aparato fonador.

2- La Respiración: . Relajación y conciencia corporal

- . Conocimiento y control de la capacidad inspiratoria y expiratoria.**
- . Administración del aire**
- . Uso de los diferentes resonadores.**
- . Proyección del sonido (conciencia del espacio físico)**
- . Conciencia y uso de la intensidad de la voz.**
- . La voz que expresa emociones: indecisión, seguridad, nerviosismo**
- . El tempo y el ritmo.**
- . La dicción y la articulación**
- . Expresión práctica: lecturas, exposiciones, charlas conferencia...**
- . El lenguaje no verbal**
- . La higiene de la voz: cómo cuidar de ella.**

3 Des-inhibición y desbloqueo:

Ejercicios lúdico-prácticos que favorecen la expresión, la relajación y que aportan seguridad y confianza cuando debemos hacer cualquier exposición pública.

4 Protocolo

- .Cómo debo presentarme*
- .Pautas de comportamiento*
- .Estrategias*
- .Liderazgo*
- .Saber escuchar*
- .La empatía*
- .Protagonismo/ antagonismo*

METODOLOGÍA

La metodología impartida consiste en ejercicios lúdico- prácticos que hacen especial hincapié en la des-inhibición y la expresión corporal y también en los signos o señales corporales que nuestro cuerpo trasmite sin hablar así como saber utilizar la voz.

Todos estos ejercicios deben dinamizar, unir y afianzar al grupo de alumnos así como realizar un seguimiento personalizado de cada uno de ellos para poder valorar su evolución. Por eso es aconsejable no superar un número máximo de 15 participantes.

También se hará entrega de material teórico en el apartado preciso de la anatomía vocal y muscular.

El curso se impartirá en una sesión de tarde semanal de dos horas de duración a través de un trimestre.

RECURSOS NECESARIOS

El curso se realizará en un espacio cerrado a ser posible con luz natural

El alumno deberá asistir con indumentaria y calzado deportivo.

Material a utilizar:

.Sillas

.Colchones

.Pizarra

.Reproductor de CD