



CURSO

“Hablar en público”

A cargo de: *Núria Balliu Castanyer*, Socióloga, coach sistémica y coach con caballos certificada por Equilibrio. Docente de la Facultad de Educación y Psicología de la UdG.

Objetivos del curso:

- Tomar conciencia de los aspectos internos y externos que activan a la hora de hablar en público.
- Aumentar el autoconocimiento y la seguridad en la propia imagen.
- Ganar confianza en la preparación y puesta en práctica de presentaciones.
- Maximizar y desarrollar tus propias habilidades de comunicación.
- Superar el pánico escénico
- Disfrutar de las presentaciones
- Aumentar la autoestima y el autoconocimiento

Destinatarios/as: profesionales que en su tarea desarrollen exposiciones para grupos (formadores/as, maestros, educadores/as sociales, ...) y cualquier persona interesada en mejorar y adquirir habilidades para hablar en público.

Duración: 20 horas (adaptable a otros formatos).

Contenidos:

Esta formación va dirigida a conseguir los siguientes beneficios para la empresa y el trabajador:

- *Transmitir vitalidad en las charlas*, discursos o ponencias de la empresa.
- *Mejorar la claridad* de expresión y *el mensaje*.
- *Conectar con la audiencia*.
- *Transmitir la pasión* por una materia.



- *Tener presencia* en un escenario.

Para conseguirlo se trabajarán los siguientes contenidos:

1. Como relacionarse con la audiencia, el público como compañero de escena.
2. Hablar con un propósito.
3. Los objetivos y las tácticas.
4. Cómo comunicar con confianza y entusiasmo.
5. La concentración, la escucha y el ritmo.
6. Cómo mantener el mismo discurso siempre fresco, como si fuera la primera vez.
7. Exploración y toma de conciencia de la propia imagen.
8. La comunicación verbal y la comunicación corporal.
9. Estructurar el discurso, como memorizar y prepararse un texto.
10. ¿Cómo vencer el pánico escénico?

Formación en colaboración con [Núria Balliu, Coaching personal](#)

