



CURS

“Parlar en públic”

A càrrec de: *Núria Balliu Castanyer*, Sociòloga, coach sistèmica i coach amb cavalls certificada per Equilibri. Docent de la Facultat d'Educació i Psicologia de la UdG.

Objectius del curs:

- Prendre consciència dels aspectes interns i externs que s'activen a l'hora de parlar en públic.
- Augmentar l'autoconeixement i la seguretat en la pròpia imatge.
- Guanyar confiança en la preparació i posada en pràctica de presentacions.
- Maximitzar i desenvolupar les teves pròpies habilitats de comunicació.
- Superar el pànic escènic
- Gaudir de les presentacions
- Augmentar l'autoestima i l'autoconeixement

Destinataris/àries: professionals que en la seva tasca desenvolupin exposicions per a grups (formadors/es, mestres, educadors/es socials,...) i qualsevol persona interessada en millorar i adquirir habilitats per parlar en públic.

Durada: 20 hores (adaptable a altre formats).

Continguts:



Aquesta formació va adreçada a aconseguir els següents beneficis per a l'empresa i el treballador:

- **Transmetre vitalitat** en les xerrades, discursos o ponències de l'empresa.
- **Millorar la claredat** d'expressió i el **missatge**.
- **Connectar amb l'audiència**.
- **Transmetre la passió** per una matèria.
- **Tenir presència** en un escenari.

Per tal d'aconseguir-ho es treballaran els següents continguts:

1. Com relacionar-se amb l'audiència, el públic com a company d'escena.
2. Parlar amb un propòsit.
3. Els objectius i les tàctiques.
4. Com comunicar amb confiança i entusiasme.
5. La concentració, l'escolta i el ritme.
6. Com mantenir el mateix discurs sempre fresc, com si fos la primera vegada.
7. Exploració i presa de consciència de la pròpia imatge.
8. La comunicació verbal i la comunicació corporal.
9. Estructurar el discurs, com memoritzar i preparar-se un text.
10. Com vèncer el pànic escènic.

Formació en col·laboració amb [Núria Balliu, Coaching personal](#)

