

Cómo hablar en público

Antes

Planificación y preparación



Planifica y piensa muy bien el tema que vas a exponer.

Haz un **diseño atractivo** y con bastantes imágenes.

Prepara profundamente el trabajo.

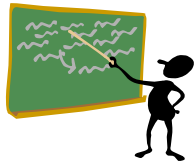
Siempre que puedas pon **ejemplos** concretos aplicados a la vida cotidiana.

Ensayar el discurso

Expón tu trabajo a algún familiar en casa, eso te dará seguridad y te servirá para corregir errores.

Durante

Presentación y saludo



Podrías empezar así:

Hola, Buenos días **mi nombre** es y voy a realizar una exposición sobre

A continuación haz un pequeño **avance** de lo que vas a hacer.

Los movimientos



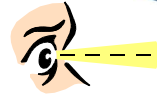
Intenta **evitar** en todo momento repetir **los mismos movimientos**.

Usa tus manos para comunicar. Las manos también dicen muchas cosas.

No hagas movimientos de balancín pues denotan nerviosismo e inseguridad.

Cambia de posición de vez en cuando.

La mirada



Mira sin cesar al público que te está escuchando.

Intenta **fixar tu mirada** en los ojos de tus oyentes.

Si hablas **mirando a los ojos** a una persona, esta centrará más su atención en tu mensaje.

Cómo hablar



Habla despacio y con la mayor **claridad** posible.

La voz debe ser alta, clara y agradable.

Utiliza un vocabulario sencillo.

Utilización de audiovisuales



Utiliza **apoyos visuales** (imágenes, gráficas,...) que hagan más atractiva tu exposición.

Puedes hacer tus exposiciones usando **soporte informático** (PowerPoint). Si no dispones de ordenador lo puedes hacer con cartulinas, tarjetas, papel continuo,...

Confianza



El nerviosismo que provoca hablar en público se combate con **preparación** y con el **conocimiento** de lo que se va a decir.

Confía en tus posibilidades. Nadie mejor que tú ha preparado la exposición.

Para terminar



Conclusión

Es el momento ideal para **recordar** brevemente lo más **importante**.

Podrías concluir así:

A **modo de conclusión** podríamos decir que lo más destacable de este trabajo...

Gracias y despedida



Podrías terminar así:

Aquí finaliza mi exposición. Solamente **quisiera darles las gracias** por la atención prestada y espero que les haya gustado. **MUCHAS GRACIAS**.

¡Nunca hagas esto!



Nunca digas que **estás nervioso**.

Nunca digas que **se me ha olvidado esto o lo otro** (los que te escuchan quizás ni se den cuenta).

Nunca te **escondas** detrás de una mesa o una silla.

Nunca metas **tus manos en los bolsillos**. Las manos también hablan.