

Hablar en público

por Manu Marañón

Páginas: 200

Idioma: Castellano (disponible también en euskera)

Colección: Torpes 2.0

ISBN: 978-84-415-3466-7

Fecha de publicación: Noviembre 2013

Editorial: Anaya Multimedia

INTRODUCCIÓN

HABLAR EN PÚBLICO Y COMUNICACIÓN ORAL

Una habilidad cada vez más valorada

Autonomía. Seguridad. Autoestima

Se aprende y es muy útil

Teoría, práctica y... observación

El proceso de aprendizaje

La práctica y el entrenamiento consciente

¿Cómo aprendiste a conducir?

La pirámide del aprendizaje eficaz. Decir y hacer

Quien comunica es la persona

La ética y los valores

Cualidades y habilidades personales

Mucho cuidado, no te equivoques

La retórica como referencia ineludible

PREPARACIÓN. ESTRUCTURA Y ORDEN

Auditorio-Público. Mensaje. Objetivo

¿Cuál es el auditorio y dónde está su interés?

El mensaje: el resumen de tu presentación

El faro: marca tu objetivo

La preparación del tema en sentido estricto

¿Ordenador o folio en blanco?

El aluvión de ideas. No te cortes

Estructura de una charla: Coherencia y cohesión

Ordena bien tus ideas

Coherencia y cohesión del esqueleto

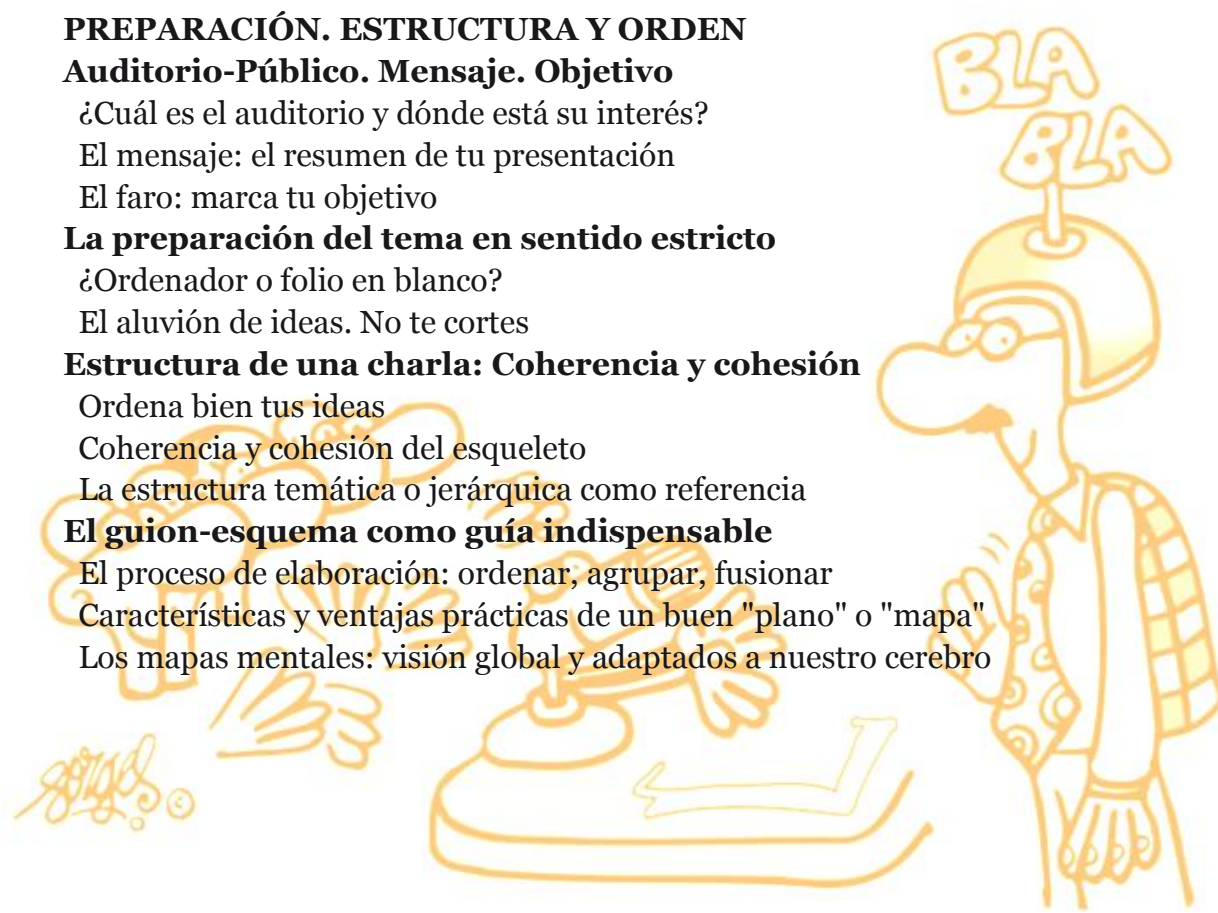
La estructura temática o jerárquica como referencia

El guion-esquema como guía indispensable

El proceso de elaboración: ordenar, agrupar, fusionar

Características y ventajas prácticas de un buen "plano" o "mapa"

Los mapas mentales: visión global y adaptados a nuestro cerebro



Apertura-Inicio. El primer gran momento

Presentación personal y profesional: el público observa
Capta la atención, despierta el interés, adelanta la esencia
¿Cómo dar ese golpe de efecto?

Cierre-conclusión: El remate necesario

Nuestra firma dejando un buen sabor de boca
Positividad, esperanza, acción
¿Cómo poner la guinda al pastel?

La improvisación

LA FORMULACIÓN ADECUADA Y LA EFICACIA DEL DISCURSO

Simplicidad y brevedad

Para amplificar simplifica
Tomar la difícil decisión de podar y cortar

Lenguaje claro y sencillo

Cuidado con el lenguaje corporativo-especializado-profesional
El barniz de los maestros y la fuerza sin alardes

Las pruebas: La base de los argumentos

La solvencia y la vertiente racional
Distintas y variadas clases de pruebas
Afinar en cómo presentarlas

Atrévete a contar una historia

Una alternativa a utilizar mucho más
Mejor verdaderas y relacionadas con el tema
Nos encantan las historias
Requieren preparación específica

Las metáforas

Algo más que un adorno
Buenas para aprender y recordar

Los datos. Ejemplos. Concreción. Sorpresa...

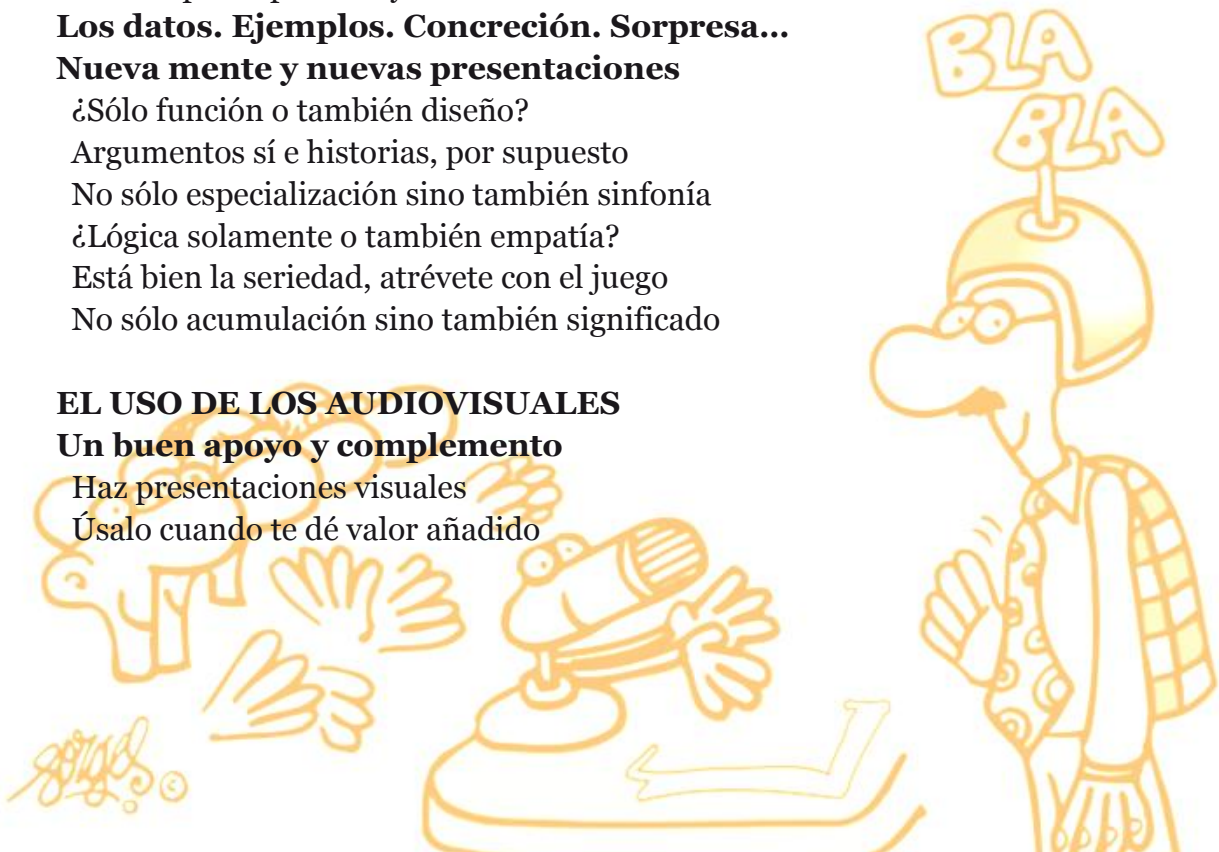
Nueva mente y nuevas presentaciones

¿Sólo función o también diseño?
Argumentos sí e historias, por supuesto
No sólo especialización sino también sinfonía
¿Lógica solamente o también empatía?
Está bien la seriedad, atrévete con el juego
No sólo acumulación sino también significado

EL USO DE LOS AUDIOVISUALES

Un buen apoyo y complemento

Haz presentaciones visuales
Úsalo cuando te dé valor añadido



La diapositiva. El documento. El guion

Evitar la diapositiva-documento

Cuidado con hacer tres en uno

Elementos de diseño a tener en cuenta

Proximidad para organizar la información

Alineación para dar sensación de unidad

Repetición para darle coherencia y consistencia

Contraste para visualizar la diferencia

Facilitar la lectura de los textos

Utiliza la fuente adecuada

Poco texto y mensajes claros

El título es una pieza fundamental

El poder y la fuerza de las imágenes

Las imágenes se recuerdan mejor que las palabras

Juega con el texto y la imagen

Fotografías de calidad

Nos gustan más las personas

Presentar datos con claridad. Uso de tablas y gráficos

Presentar datos con claridad

Las tablas: información cuantitativa

Los gráficos: la expresión "gráfica" de los datos

La utilidad los diagramas

Animaciones y transiciones. El vídeo

Animaciones y transiciones. Bien...con moderación

La fuerza del vídeo

Ventajas y utilidad de la pizarra o papelógrafo

Normas para el uso de audiovisuales

EL LENGUAJE CORPORAL

Velocidad. Respiración. Pausas

Hablar de pie

Hazlo siempre que sea posible

Maneras de usar el espacio

Naturalidad y espontaneidad

Ser uno mismo

Pon en valor lo que te hace único

Relación entre gestos y contenido

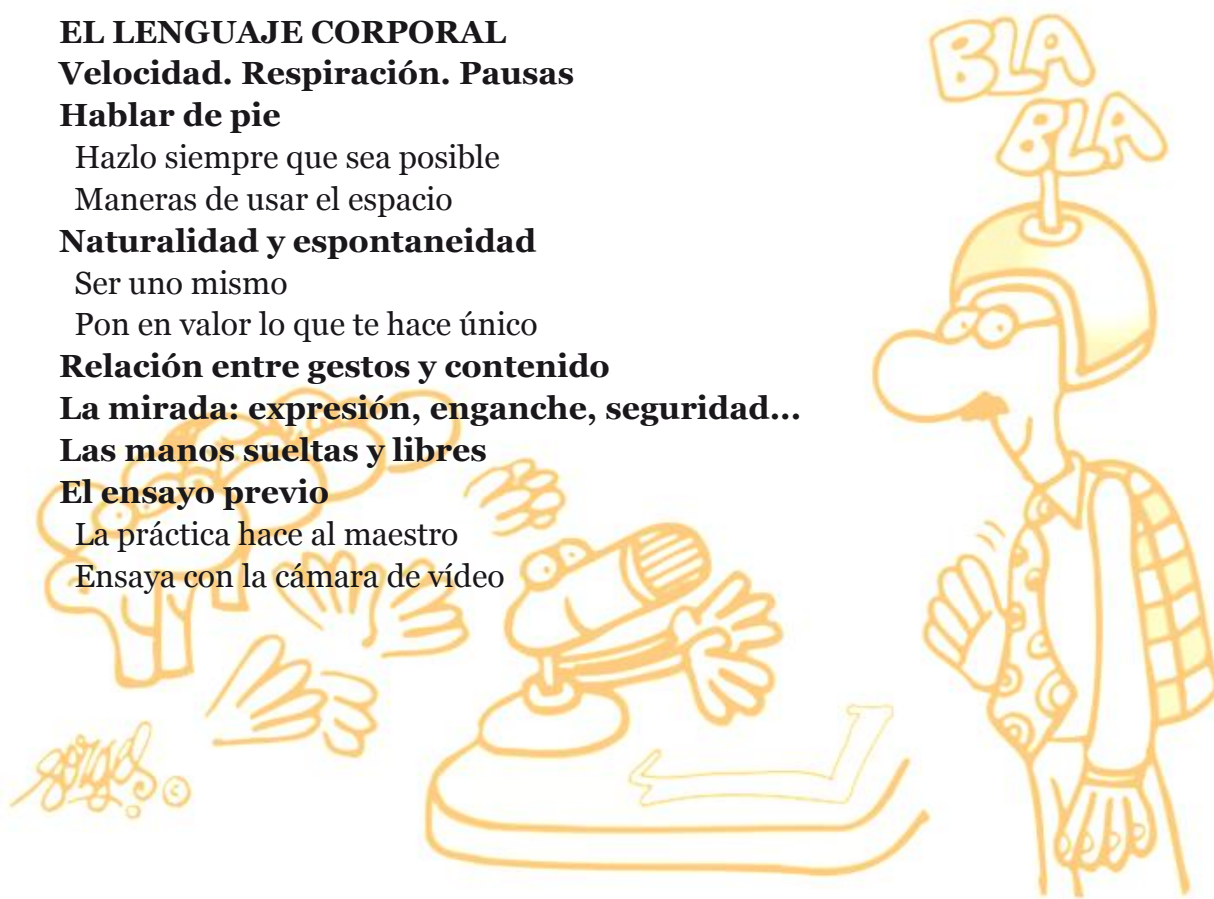
La mirada: expresión, enganche, seguridad...

Las manos sueltas y libres

El ensayo previo

La práctica hace al maestro

Ensayo con la cámara de vídeo



Leer la intervención

- Lenguaje oral para leer
- Darle vida al texto
- Detalles técnicos de lectura eficaz

Las energías. Los arquetipos

LA VOZ: CUIDEMOS NUESTRA HERRAMIENTA

Respirar bien, hablar mejor

Naturalidad, fluidez y sosiego

Conjugar tono, volumen y velocidad

Las pausas-silencios

Consejos útiles en el uso de la voz

LOS NERVIOS, EL MIEDO ESCÉNICO, LA ANSIEDAD

Su existencia es consustancial con el hablar en público

Utilicemos la lógica

Reestructuración cognitiva. Cambiar los pensamientos

- Reconocer la importancia de lo que pensamos
- Identificar pensamientos inadecuados
- Evaluarlos y analizarlos con la reflexión
- Buscar alternativas de interpretar la realidad
- Generar estados de fortaleza mental

Asumir la responsabilidad. El cambio de creencias. Experiencias e imaginación positivas

- El resultado depende de mí
- El cambio de creencias. Valora tus buenas presentaciones
- Visualiza que va a salir bien
- Feedback positivo para mejorar las creencias

Técnicas de relajación. Consejos útiles

- Técnicas de relajación
- Consejos útiles previos a hablar

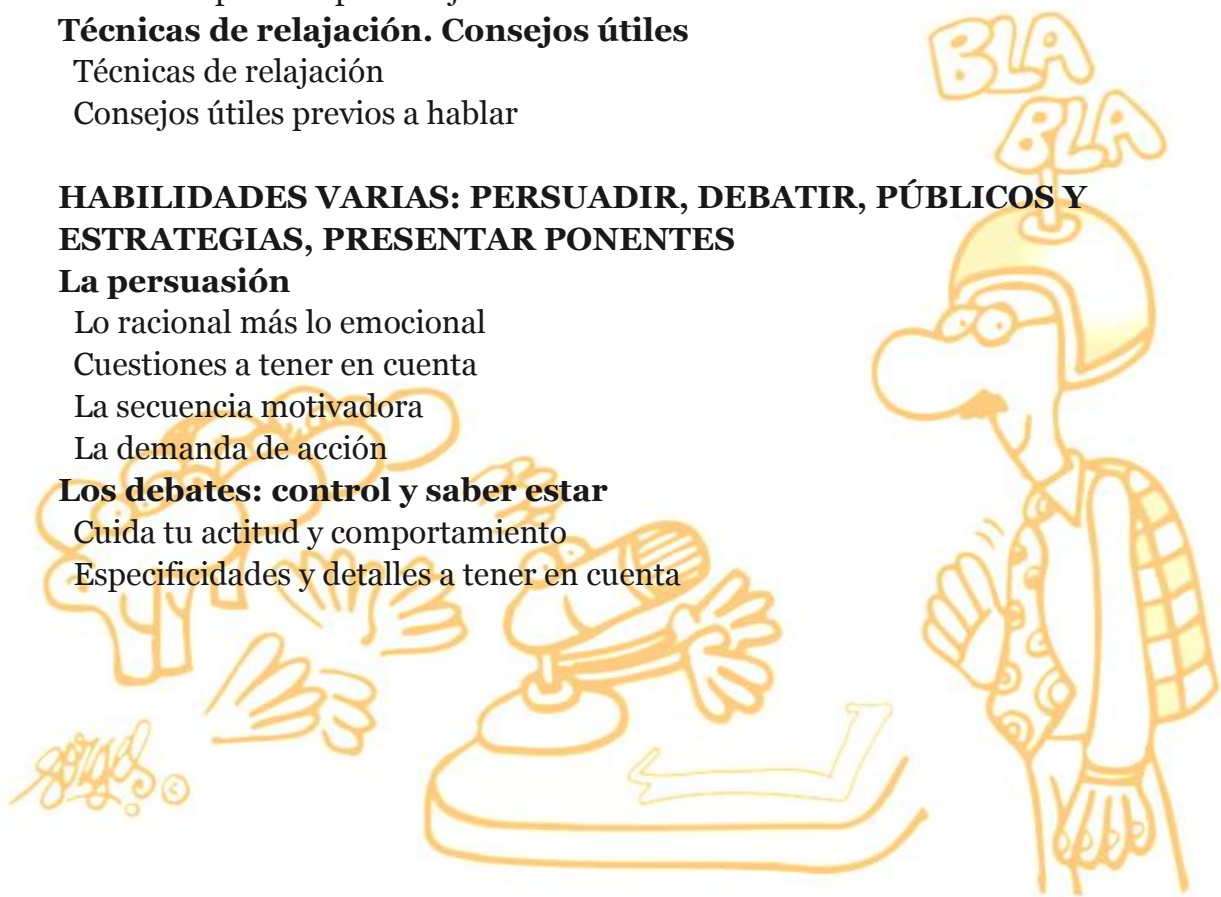
HABILIDADES VARIAS: PERSUADIR, DEBATIR, PÚBLICOS Y ESTRATEGIAS, PRESENTAR PONENTES

La persuasión

- Lo racional más lo emocional
- Cuestiones a tener en cuenta
- La secuencia motivadora
- La demanda de acción

Los debates: control y saber estar

- Cuida tu actitud y comportamiento
- Especificidades y detalles a tener en cuenta



Posturas del público y estrategias

Cuidar las reacciones del auditorio
Actitud del público y selección de estrategias

Presentar a conferenciantes

Título-Interés-Conferenciante
Despertar el deseo de escucharle
Resaltar la personalidad y preparación de quien habla

EL ARTE DE PREGUNTAR. LA ESCUCHA ACTIVA. EL LENGUAJE DE CALIDAD (ASERTIVIDAD). COMPRENDER-EMPATÍA.

El arte de preguntar

Un excelente recurso de comunicación
La audiencia les presta atención
Las preguntas y respuestas ante el público
Su utilidad en la comunicación en público e interpersonal
Preguntas cerradas y abiertas
Ejemplos adecuados y a evitar

La escucha activa

Obstáculos para la escucha activa
Hablar menos y escuchar más
Recursos y actitudes para hacerlo con eficacia
La escucha es activa: pregunta, anima, resume, da señales...
Razones para escuchar activamente

Lenguaje de calidad: La asertividad

Transmisión con respeto y eficacia
La inhibición-pasividad. La agresividad. La conducta asertiva
Tipos de respuesta asertiva
¿Lenguaje evaluativo o descriptivo?

Comprender. Empatía: Ponte en su lugar

Con (vencer) y comprender
Una destreza básica de comunicación y relación

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Los contactos y entrevistas con la prensa, radio, televisión

Consejos útiles en general ante los medios

Lenguaje. Tono. Actitud
Al grano para presentar los contenidos

Decálogo del buen portavoz

Comparecencias en televisión

Entrevistas en radio

