



★ Comunicación Eficaz ★

HABLAR EN PÚBLICO CON ÉXITO

DENOMINACIÓN

Un curso para desarrollar y mejorar habilidades de comunicación al hablar en público y así poder expresarnos con seguridad, convicción y credibilidad; logrando que nuestra naturalidad pueda manifestarse sin temor, haciendo llegar nuestro mensaje de forma eficaz.

Un curso donde desarrollar e integrar dos aspectos: la técnica oratoria (voz, mirada y gesto) con las cualidades de un buen orador, donde la autenticidad e implicación emocional, son vitales para el Arte de Comunicar.

Partimos de la importancia que tiene hoy en día, el uso de nuestra voz para comunicarnos así como el lenguaje corporal y gestual.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la técnica oratoria y las cualidades de un buen orador.

Mejorar las habilidades de comunicación de los participantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dirigirse con seguridad y confianza ante cualquier tipo de audiencia
- Desarrollar la técnica vocal: respiración, relajación, emisión e impostación de la voz.
- Mejorar la inflexión vocal –cambios de tono- y ritmo –velocidad y pausas-.
- Utilizar el lenguaje no verbal y el cuerpo con eficacia.
- Conectar con la emoción. Entusiasmar, motivar y dejar huella.
- Optimizar las capacidades personales de un orador.
- Trabajar sobre el mensaje: estructura e ideas claves.
- Experimentar en diferentes espacios según la situación (sala de reuniones, salón de actos, aula de trabajo...) y preparar la puesta en escena.

CONTENIDOS

1. Técnica oratoria: entrenamiento de la voz y el cuerpo.

Dar a conocer al profesional la técnica fonatoria precisa para la utilización de su voz:

- *Controlar la relajación de diversas partes del cuerpo, en especial hombros, tórax, cara y nuca.*
- *Experimentar la sensación de apoyo que la respiración costo- diafragmática-abdominal otorga a la voz, y el empleo del diafragma y músculos abdominales.*
- *Adquirir una articulación precisa de vocales y consonantes, que ayudarán a que la emisión de la voz sea clara y concisa, manteniendo con flexibilidad la movilidad de mandíbula y lengua.*
- *Localizar la impostación adecuada de la voz utilizando los resonadores faciales, consiguiendo así una proyección del sonido amplia y bien timbrada.*

El aparato fonador:

- *Aparato respiratorio*
- *Aparato laríngeo*
- *Aparato resonador*

La inflexión vocal –cambios de tono- y del ritmo –velocidad y pausas-.

Lenguaje no verbal: mirada y gesto .

Expresión corporal: eliminación de los movimientos residuales, coherencia entre el gesto y lo que digo.

El mensaje: estructura y contenido, el comienzo impactante, el final, brevedad, ideas claves y estructura interna.

Desarrollo del estilo personal

2. Cualidades psicológicas

Simpatía, vitalidad, humor, entusiasmo, implicación emocional, naturalidad, autenticidad y credibilidad.

3. Capacidades personales

Pedagogía, observación, conexión con el auditorio, narrador de historias, presencia, energía y escucha activa.

4. Juegos de rol

Mesa redonda

Conferencia

Intervenciones breves

Presentaciones

Entrevista de trabajo

Reuniones u otras situaciones laborales

5. La puesta en escena

El ensayo y la preparación teórica de la intervención.

Análisis del espacio donde voy a hablar, reverberación y proyección de la voz, medios técnicos, mobiliario, mi cuerpo en el espacio...

Seguridad, confianza y concentración.

La relación positiva con el público. La práctica de la improvisación.

La recepción de los aplausos. Los agradecimientos.

CRONOGRAMA DE LOS CONTENIDOS Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS.

1. PRIMER DÍA: Presentación:

Introducción

Contenidos teóricos

Dinámicas de Comunicación

Confianza Grupal

Miedo Escénico

2. PRIMER Y SEGUNDO DÍA: Técnica oratoria:

Técnica Vocal: relajación, respiración, articulación e impostación

El aparato fonador:

Aparato respiratorio

Aparato laríngeo

Aparato resonador

La inflexión vocal

Lenguaje no verbal: cuerpo, mirada y gesto

Eficacia corporal: eliminación de los movimientos residuales y coherencia entre el gesto y lo que digo

3. TERCER DÍA: El mensaje: antes de hablar, hay que pensar:

Estructura, objetivos y contenido

Ideas claves

El comienzo impactante y el final

Recursos

Del pensamiento a la acción: entonación, ritmo y comunicación no verbal

4. TERCER DÍA: Cualidades de un buen comunicador:

Simpatía, entusiasmo, naturalidad, credibilidad, pedagogía, observación, conexión con el auditorio, narrador de historias, presencia, energía y escucha activa.

5. CUARTO DÍA: La puesta en escena

El ensayo y la preparación teórica de la intervención.

Análisis del espacio donde voy a hablar, reverberación y proyección de la voz, medios técnicos, mobiliario, mi cuerpo en el espacio...

Seguridad, confianza y concentración.

La conexión y relación positiva con el público.

La recepción de los aplausos. Los agradecimientos.

6. CUARTO Y QUINTO DÍA: Role-playing: técnicas de simulación, grabación y feedback.

Intervenciones breves

Presentaciones comerciales

Medios de comunicación

Mesa redonda

Conferencia

Entrevista de trabajo

Reuniones u otras situaciones laborales

7. QUINTO DÍA: Mapa Final-Evaluación: encauzo mi estilo personal.

Análisis consciente e individual de las fortalezas como comunicador y aspectos a mejorar en sus debilidades.

★ Comunicación Eficaz ★

HABLAR EN PÚBLICO CON ÉXITO



ESTRUCTURA DEL CURSO

Concebimos un curso de entrenamiento enfocado a la eficacia de la comunicación, basado en un método progresivo, empezando por conocer y practicar la técnica vocal y corporal para luego desarrollar juegos de rol adaptados a la realidad de los participantes. Grabación en video de las intervenciones y feed-back con aportaciones del formador.

RATIO Y DURACIÓN

Aconsejable no superar 15 alumn@s.

20-30 horas. Posibilidad de realizar dos cursos: iniciación y avanzado.

METODOLOGÍA

El método de trabajo será eminentemente participativo, práctico y vivencial. Con breves apoyos teóricos. Trabajo grupal y seguimiento individualizado. El curso se fundamenta en una integración de los objetivos, habilidades y competencias de forma progresiva, constructiva y adaptada a la individualidad de cada participante.

Haremos ejercicios prácticos que serán grabados en cámara de video como medio de aprendizaje y retroalimentación de cada uno de los participantes, bajo la supervisión y feedback del formador y con espacio para preguntas y aclaraciones técnicas.

Realizaremos juegos de rol -interpretación de papeles- (mesa redonda, ponencia, entrevista de trabajo o mass media, reuniones u otras situaciones laborales y personales). Cada participante puede practicar durante el curso alguna ponencia, discurso, tema o situación que quiera mejorar y perfeccionar.

Trabajo basado en la inteligencia emocional y el desarrollo integral de la metodología por competencias (conocimientos, habilidades, cualidades personales y actitudes) que irán determinando las fortalezas, debilidades y el estilo personal de cada participante.

★ Comunicación Eficaz ★

HABLAR EN PÚBLICO CON ÉXITO

TESTIMONIOS

“En un taller de 20h José Luis ha sabido abarcar y transmitirnos varias facetas que, la gente desde fuera, no cree que vayan a tener tanta relevancia en un discurso como son la respiración, la relajación, expresión y masaje corporal, los ejercicios de activación... así que mi titular sería: “Conócete mejor y explora tu interior antes de embarcarte en el arte de comunicarte con los demás”

Javier Gómez - Arquitecto Técnico.

“Te recomiendo el curso “como hablar en público” de José Luis Manso, porque: he disfrutado, conectado con el grupo, descubierto la técnica fonatoria, las cualidades psicológicas, las capacidades personales y sobre todo HE HABLADO y me ha gustado MUCHO mi progreso. José Luis me ha ayudado mucho a conseguirlo.”

Maite Cortázar - Responsable de calidad y medio ambiente.

Durante el curso de “Hablar en Público”, me di cuenta de capacidades personales que no me atrevía a aflorar. Su realización me ha servido de modo especial, ya que este mismo año, he realizado presentaciones en público, siéndome muy útil lo tratado en las sesiones (posición corporal, proyección de la voz, respiración, relax...). José Luis con tacto y soltura te lleva a través de la práctica, el juego y la escucha a descubrir que las ganas y la fuerza están en una misma. Vamos y que “si quieres que otros te escuchen, simplemente deja de callar”.

Paola Esteban - Educadora social

“Aprender a hablar en público”... un curso apasionante, divertido y terapéutico. José Luis consigue mostrar cómo nos comunicamos y la manera de mejorar ese mensaje. Crea una atmósfera cómoda donde dejas a un lado la timidez y te lanzas a la aventura de hablar. Totalmente recomendable. Salí muy satisfecha. Ahora me fijo mucho más en mi forma de comunicarme e intento aplicar las técnicas Sorprendentemente....¡¡¡funciona!!!....”

Marta Pilar López - Asistente de Exportación.

“Tenía pavor y me aterraba tener que enfrentarme a un grupo de gente desconocida y hablar exponiendo un tema. Después de 5 días de curso, aprendiendo a respirar, a dar la entonación adecuada a lo que estás contando, a controlar el movimiento de las manos y de los pies, he conseguido poco a poco coger confianza en mí misma y enfrentarme a lo que tanto me asustaba. Estoy encantada de haber hecho el curso.”

Ana Azpitarte - Abogada.

“Realizar el curso de “Hablar en Público” dirigido por José Luis Manso ha sido positivo en todos los sentidos, pues ha contribuido a mejorar la confianza en mí misma a la hora de enfrentarme al público que me está escuchando, así como a darme cuenta del potencial que cada uno lleva dentro y que, por timidez o vergüenza, no explotamos todo lo que deberíamos; las técnicas de relajación y uso de la voz aplicadas al curso han sido todo un descubrimiento positivo que no esperaba encontrar. Creo que ha sido el comienzo para un mayor autocontrol en mis exposiciones en público que no estaría mal recordar de vez en cuando con la realización de otros cursos a lo largo del tiempo”.

Susana Ramos Yudego - Ingeniera Agrónoma y Enóloga.

“Un curso muy recomendable que combina con seriedad y amenidad los aspectos teóricos, prácticos y actitudinales, activando las potencialidades que todos tenemos para hablar en público”.

Fernando Represa Técnico de interculturalidad y cooperación al desarrollo de la Asociación ATIM

“Al principio piensas que es imposible, que nada ni nadie hará que esa sensación desaparezca, ni siquiera que ligeramente se mitigue.... Al final... todo cuadra y funciona... funcionas!!! Gracias José Luis, nosotros lo hemos conseguido...!!! Ahora blablablablablablalaaaa”

Raquel Rodríguez -Atención al visitante del CAB- Enrique Sancho -Director General Richana-

RECURSOS HUMANOS

José Luis Manso Calero.

- *Diplomado en Ciencias de la Educación*
- *(Universidad de Valladolid)*
- *Titulado en Arte Dramático*
- *(Escuela Municipal de Teatro de Burgos)*
- *Máster en Gestión de Empresas Culturales*
- *Formado en Eneagrama -Psicología del carácter- e Inteligencia Emocional*
- *Actor y Director teatral*
- *Productor cultural.*
- *Director de Innovarte Formación y Gestión Cultural.*
- *Formador. Experiencia en impartir cursos en la Obra Social Caja Burgos (responsables de centros, directivos de la obra social y profesores de los centros educativos) / CFIE (Centro de Formación e Innovación Educativa) -Consejería de Educación. Junta de Castilla y León- / Foro Solidario -Caja de Burgos- / FOREM (Fundación para la Formación y el Empleo / Sindicato de Enseñanza -Comisiones Obreras- / Concejalía de Juventud -Ayuntamiento de Burgos-*
- *Coach en Comunicación.*
- *Director Artístico “El Parque de Mero el Jardinero” / “Emisarios Reales”*
- *Co-fundador de Bambalúa Teatro.*

COACHING EN COMUNICACIÓN

-SESIONES INDIVIDUALES-

Sesiones individuales para mejorar la técnica de hablar en público: entrenar y perfeccionar una ponencia o intervención oral. Adaptación a cada contexto (entrevista, medios de comunicación, oposición, mesa redonda, reuniones...). Análisis de la estructura del mensaje, cómo abordar las ideas claves, presencia, seguridad y potenciación de la voz y el gesto. Creatividad en la exposición (narración de relatos breves, el cierre...).

INNOVARTE

formación y gestión cultural

PUENTE LA REINA N°6-4ºA
09001 BURGOS
947 655 578 - 640 036 805
jose Luisinnovarte@gmail.com
www.innovarte.eu

“La Misión de INNOVARTE Creaciones Artísticas es atender las necesidades culturales y recreativas de la sociedad, proporcionando a sus clientes proyectos personalizados, creativos y de calidad”