

PROGRAMA: ENTRENAMIENTO PARA HABLAR EN PÚBLICO



OFERTA DE VALOR

El programa brinda herramientas necesarias para el buen desempeño del trabajo oral y corporal al dirigirse a un auditorio.

“¿Para qué hablar en público? Hablar en público es, por ejemplo, hablar con otro cara a cara en un dialogo, o hablar ante un pequeño grupo de clientes potenciales o ante cien o ante mil. Nos permite influenciar en los demás, negociar; hacer presentaciones al jefe, al directorio, o a los amigos. Nos facilita impactar en el desarrollo de una situación. Y más importante aún, nos ayuda a transmitir adecuadamente una idea e influir en los demás. Cada día, es más importante tener muy afinada esta capacidad de comunicarse y eso requiere constancia, práctica y técnica. Por ejemplo, yo antes sentía mucho temor de hablar en público pero aprendí la técnica para hacerlo correctamente y hoy es una de las habilidades, que, creo, contribuyen a mi empleabilidad.”(Tomado del libro Usted S.A. de Inés Temple)

El objetivo de cada sesión es desarrollar y potencializar las capacidades vocales y corporales que cada persona naturalmente posee y que por timidez, inseguridad o simple desconocimiento no aplica en su trabajo diario. La voz y el cuerpo son herramientas fundamentales en la comunicación efectiva y asertiva, para crear conciencia sobre estas se requiere disciplina, observación y técnica. El manejo adecuado desarrolla: destreza, agilidad, seguridad, presencia escénica, manejo de escenario, potencia vocal, capacidad de escucha, libertad del cuerpo y la palabra de los estereotipos aprendidos, y las posibilidades de encontrar en el cuerpo y el movimiento el apoyo de la palabra.

Hablar bien, pararse bien y moverse correctamente, parece a simple vista cosa sencilla, creemos que lo hemos aprendido desde chicos y le damos poca importancia a lo que comunicamos con el cuerpo. El error más grande de cualquier orador o profesional, pero también el más común, que debe enfrentarse a un público: es creer que lo que dice es lo suficientemente importante y que no necesita de más para que el mensaje llegue claro a sus receptores. El cuerpo, la voz y el buen manejo que a estos se les dé, es definitivo en el resultado satisfactorio de una intervención en público.

“Los oradores que emplean un lenguaje verbo-corporal más rápido, más dinámico, más variado, más ilustrativo, con mejores cualidades vocales y dialectales según los contextos sociolingüísticos, con mayor vitalidad, con mejores gestos-batuta, con mejores gestos-descriptivos, sin cantinfleos, floreos y rodeos, con mayor espontaneidad y transparencia emotiva, con simpatía armónica, etc., se les admira más y se les considera más inteligentes y persuasivos.” (Bowers, 1965; Mortensen, 1972),

OBJETIVOS

Objetivos Temáticos

- Dominar el cuerpo y ser consciente de cómo utilizarlo en un escenario.
- Respirar correctamente.
- Proyectar la voz de acuerdo al espacio de trabajo.
- Utilizar el cuerpo como apoyo de la palabra.

Objetivos metodológicos

- Desarrollar la habilidad de escuchar y reaccionar en una situación determinada.
- Desarrollar la habilidad de observar y tener la capacidad de abarcar el todo en un espacio.

Objetivos Procedimentales

- Desaprender lo “aprendido” y crear conciencia del cuerpo en un espacio y/o lugar determinado.
- Construir su propio sello a través de las habilidades vocales y corporales encontradas en el proceso.
- Preparar y presentar un tema específico teniendo en cuenta lo aprendido y la importancia de llegar a un público con un mensaje claro, convincente y contundente.

DIRIGIDO A

Hombres y mujeres que por su condición laboral o académica requieran hablar en público.

No. Personas: 12 x grupo

Metodología

El programa se fundamenta en el entrenamiento experiencial y se enfoca en las necesidades específicas de cada persona para la construcción de conocimiento individual, que le permite la conceptualización y aplicación de las diferentes maneras que cada cual tiene para comunicarse. Las actividades se desarrollan en colectivo abordando el juego, la improvisación, la música y la literatura como estrategias metodológicas para alcanzar los objetivos propuestos.

Después del entrenamiento las personas consiguen:

- ❖ Sentirse seguras de sí mismas.
- ❖ Respirar conscientemente.
- ❖ Tener conciencia del cuerpo.
- ❖ Dominar el escenario.
- ❖ Asumir riesgos.
- ❖ Improvisar.
- ❖ Escribir un discurso desde la emoción y la naturalidad sin perder el carácter técnico.

Nuestros referentes teóricos

1. Moshé Pinchas Feldenkrais ([Slavuta](#), [Imperio ruso](#), [6 de mayo](#) de [1904](#) - [Tel Aviv](#), [Israel](#), [1 de julio](#) de [1984](#)) fue un científico ([físico](#) y [doctor en ciencias](#)) [israelí](#). En su adolescencia emigró a [Palestina](#). En [1951](#) regresó a [Israel](#), donde trabajó como director del departamento electrónico del ejército israelí y en el [Instituto Weizmann](#) como profesor de [Física](#). En [1954](#) comenzó a dedicarse exclusivamente a un

tema: cómo desarrollar la capacidad humana de aprendizaje o como él lo llamaba: "aprender a aprender". El Método Feldenkrais usa el movimiento y la atención dirigida a la persona como vehículo para acceder al cerebro y a su capacidad para crear nuevas conexiones neuronales y nuevos patrones de movimiento. Feldenkrais utiliza el movimiento para acceder al sistema nervioso y encontrar los patrones más eficientes de acción, así como recuperar movilidad del cuerpo, refinar habilidades motrices y adquirir mayor vitalidad

2. Theodoros Therpoulos nació en el pueblo de Makrygialos en la zona del norte de Grecia, Pieria.ogal, que se formó en los años setenta en el Berliner Ensemble con Heiner Müller y Manfred Wekwerth, entre otros, fundó la compañía Attis Theatre en 1986 con la que ha hecho casi dos mil representaciones fuera de Grecia. Ella es la principal beneficiaria de su método de trabajo que se enseña en numerosas universidades del mundo y que consiste en buscar el ritmo y la energía en el propio cuerpo" Therpoulos es un estructuralista abstracto que se deshace de todo lo prescindible y superfluo de un texto.

3. Augusto Boal ([Río de Janeiro, Brasil, 16 de marzo de 1931](#) - [ibídem, 2 de mayo de 2009](#)), [dramaturgo](#), [escritor](#) y [director de teatro brasileño](#). Con influencia del teatro de Bertolt Brecht, la propuesta de Boal fue plantear en el teatro las distintas formas de opresión de las que es víctima el ser humano, al hacer subir al espectador al escenario, al lado de los actores. De acuerdo con la Declaración de Principios de lo que hoy día es la Organización Internacional del Teatro del Oprimido, el propósito es "humanizar a la humanidad", a partir de la idea de que "cada ser es capaz de observar la situación y de observarse a sí mismo en situación".

"Ofrecer a cada uno, según su problemática, un método estético para analizar su pasado en el contexto de su presente, para inventar su futuro sin esperar a que llegue". "Se aprende cómo sentir, sintiendo; cómo pensar, pensando; cómo actuar, actuando; qué hacer como individuos o grupo, que por razones sociales, políticas, culturales, de raza o de sexualidad se encuentran desposeídos de sus derechos".

4. Keith Johnstone Actor y director canadiense, una leyenda de la improvisación teatral que explora las técnicas de la improvisación, autor del libro "impro" manual de los improvisadores como técnica profesional, creador del formato "Teatro deportivo". Johnstone basa su teoría en que "la creatividad y la imaginación son patrimonio normal de todos los seres humanos, sólo hay que darle curso, dejarlas fluir, pero la mayoría de nosotros está bloqueado", por eso proporciona técnicas para desbloquear, para abrirle paso al subconsciente, el efecto de estas técnicas es maravillosa, entrar a un mundo extraordinario e inesperado que está dentro de nosotros mismos, esperando ser descubierto.

DURACIÓN

18 horas divididas en 6 sesiones de 3 horas.

Sábados de 9 am a 12 pm

CERTIFICACIÓN

Se otorgará certificado al participante que cumpla con el 85% de asistencia al programa.

Contenido

Los componentes básicos de la propuesta se dividen en 5 módulos, y cuentan con un componente transversal:

Auto conciencia por el movimiento, respiración y voz.

Módulo 1

DESCONECTARSE DE SI MISMO (Entender SE)

- Aprendiendo a escuchar.
- Agilidad mental.
- Atención
- Concentración.
- Conceptualización
- Reflexión
- Conclusiones

Módulo 2

QUE HAY FUERA DE LA ZONA DE CONFORT (Encontrar SE)

- Diferentes puntos de vista.
- Encontrarse en la diferencia.
- Complementarse en relación con el otro.
- Fluidez verbal
- Emocionalidad del discurso
- Conceptualización
- Reflexión
- Conclusiones

Módulo 3

HASTA DONDE ES CAPAZ DE LLEGAR (Atrever SE)

- Reírse de sí mismo.
- Correr riesgos.
- Reto y enfrentamiento.
- Formas del Discurso.
- Conceptualización
- Reflexión
- Conclusiones

Módulo 4

CONSTRUYA SU PROPIO SELLO (Construir SE)

- Proyección.
- Cuerpo en relación con el espacio.
- Cuerpo en relación con el tiempo.
- Cuerpo como apoyo de la palabra.
- La palabra como apoyo del cuerpo.
- Conceptualización
- Reflexión
- Conclusiones

Módulo 5

DOMINE EL ESCENARIO (Mostrar Se)

- Presentación del discurso
- Retro alimentación general
- Reflexión
- Conclusiones generales

Duración: 18 horas

Entrenadora de experiencias: Natalia Quintero

Licenciada en teatro de la Universidad de Antioquía y actriz con formación en movimiento expresivo de la escuela de Carmen Cubillo en Madrid-España, movimiento expresivo y lenguajes expresivos para la promoción de lectura de la Universidad EAFIT; cursó el diplomado en Gestión Cultural de la Universidad del Rosario, y se certificó en el proceso de liderazgo Cumbres y en el curso de Neuromisión bajo el método AONC.

Más de 15 años de experiencia en el sector académico como docente, tallerista, y coordinadora de procesos de formación artística con diferentes entidades como: CAFAM, SDIS, ICBF y MINCULTURA. Como Entrenadora de experiencias ha trabajado en seminarios y talleres de comunicación y liderazgo con: El Instituto de liderazgo y emprendimiento de la Universidad EAN, la Universidad Gran Colombia, la Universidad Nacional y actualmente lidera el módulo de “presentaciones efectivas” en el Diplomado de formación a consultores de la Cámara de Comercio de Bogotá, diseña y dirige los entrenamientos experienciales de comunicación de Casa Gestal

Casos de éxito:

<https://www.youtube.com/watch?v=MVyfMJxe-h8>