

4 EXPRESARSE EN PÚBLICO CON CONFIANZA Y SEGURIDAD

OBJETIVOS

- Superar el miedo escénico y la ansiedad.
- Mejorar la dicción, entonación y proyección vocal.
- Aprender a controlar los nervios y mantener la calma.

PUNTOS ESENCIALES

- ¿Por qué sentimos miedo al hablar en público?
- Métodos para gestionar la ansiedad.
- Técnicas para mejorar la voz y la dicción.
- Estrategias para transmitir seguridad.

ESTRATEGIAS CLAVE

- Respiración diafragmática y relajación.
- Visualización positiva antes de hablar.
- Ejercicios de vocalización y articulación.

EJERCICIO

Presentarse ante un grupo y recibir feedback constructivo

CONCLUSIÓN

La confianza se construye con práctica y técnicas adecuadas