

Ponencia: SUPERA TUS MIEDOS AL HABLAR, COMUNICA Y SEDUCE!



**GENERALITAT
VALENCIANA**

iVACE
INSTITUT VALENCIÀ DE
COMPETITIVITAT EMPRESARIAL



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de
Desarrollo Regional

Una manera de hacer Europa

CEEI
VALENCIA

CENTROS EUROPEOS DE
EMPRESAS INNOVADORAS

"Proyecto cofinanciado por los Fondos FEDER, dentro del
Programa Operativo FEDER de la Comunitat Valenciana 2014-2020"

SUPERA TUS MIEDOS AL HABLAR: COMUNICA Y SEDUCE

Paco Grau (Periodista y Profesor de Oratoria)

Correo: pacograu@cursoshablarenpublico.com

Web: www.hablarenpubli.co

Twitter: [@paco_grau](https://twitter.com/paco_grau)

Móvil: 649 98 92 96



MIEDO DE HABLAR EN PÚBLICO

**El miedo nos atenaza y nos impide
comunicar con eficacia.**

«Quien piensa pero no es capaz de expresar lo que piensa, es como si no pensara».

Pericles (450 a.C.)

EI ESTRÉS

no lo causan las circunstancias

sino LA ACTITUD

**con la que nos enfrentamos a
ellas.**



Paco Grau
Cursos de hablar en público

***"Lo único que uno debe hacer
para hallar una salida de la cárcel
que se ha impuesto a sí mismo
es reeducar sus pensamientos"***

Susan Jeffers

iii NO PASA NADA !!!

«Cuida tus pensamientos porque se convertirán en tus palabras.

Cuida tus palabras porque se convertirán en tus actos.

Cuida tus actos porque se convertirán en tus hábitos.

Cuida tus hábitos porque se convertirán en tu destino».

Gandhi



**LA ÚNICA FORMA
DE SUPERAR CUALQUIER MIEDO
ES ENFRENTARSE A ÉL**



Paco Grau
Cursos de hablar en público

EN LA COMUNICACIÓN ORAL

65% es comunicación corporal

25% es comunicación paraverbal

10% es comunicación verbal

**COMUNICAR ES TRANSMITIR
EMOCIONES**

**Y LAS EMOCIONES SE TRANSMITEN DE
UN MODO NO VERBAL**

**NUESTRO PRINCIPAL ENEMIGO
SOMOS NOSOTROS MISMOS.**

D = E - R

Decepción = Expectativas -

Realidad

(“Ecuaciones emocionales”, Chip Conley)

8 CAUSAS DEL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

1.- NO NOS HAS ENSEÑADO.

2.- LOS ESPAÑOLES TENEMOS DEMASIADO SENTIDO DEL RIDÍCULO.

3.- ESPAÑA ES UN PAÍS DE COTILLAS.

4.- NOS QUEREMOS MUCHO A NOSOTROS MISMOS.

5.- COMPLEJOS PERSONALES QUE NOS ATENAZAN.

6.- NO TENEMOS UN PERFECTO DOMINIO DEL TEMA.

7.- NO NOS HEMOS PREPARADO BIEN.

8.- NO ESTAMOS CONVENCIDOS DE QUE LES VA A INTERESAR EL MENSAJE.

“Dentro de usted, esperando simplemente el momento de emerger, hay una increíble fuente de energía, más que suficiente para formar una vida placentera y satisfactoria.”

Susan Jeffers



SUPERA TUS MIEDOS AL HABLAR: COMUNICA Y SEDUCE

Paco Grau (Periodista y Profesor de Oratoria)

Correo: pacograu@cursoshablarenpublico.com

Web: www.hablarenpubli.co

Twitter: [@paco_grau](https://twitter.com/paco_grau)

Móvil: 649 98 92 96

