

10 Tips para hablar exitosamente en público

Si sientes nervios antes de dar un discurso, es natural y saludable. Demuestra que quieres hacerlo bien. Pero muchos nervios puede ser fatal. Aquí te diremos como controlar tu nerviosismo y hacer presentaciones efectivas memorables.

1. Conoce el lugar.

Familiarízate con el lugar en el cual hablarás. Llega temprano, camina alrededor del área de hablar y practica usando el micrófono y las ayudas visuales.

2. Conoce a la audiencia.

Saluda a algunas personas de la audiencia cuando lleguen. Es más fácil hablar a un grupo de amigos que a un grupo de extraños.

3. Conoce tu material.

Si no estás familiarizado con tu material o te sientes incómodo con él. Tu nerviosismo aumentará. Practica tu discurso y revísalo si es necesario.

4. Relájate.

Libera la tensión haciendo ejercicios.

5. Visualízate dando tu discurso.

Imagínate hablando, tu voz fuerte, clara y segura. Cuando te visualizas como exitoso, serás exitoso.

6. Haz lo que la gente espera de ti.

La audiencia quiere que seas interesante, estimulador, informativo y entretenido. Ellos no quieren que falles.

7. No te disculpes.

Si mencionas tu nerviosismo o te disculpas por cualquier problema que tengas con tu discurso, estarás llamando la atención de la audiencia de algo que no se habían dado cuenta. Guarda silencio.

8. Concéntrate en el mensaje –no en el medio-.

Enfoca tu atención lejos de tus propias ansiedades y dirígela hacia tu mensaje y tu audiencia. Tu nerviosismo desaparecerá.

9. Transforma el nerviosismo en energía positiva.

Aprovecha la energía de tu nerviosismo y transfórmala en vitalidad y entusiasmo.

10. Gana experiencia.

La experiencia da la confianza que es la clave para hablar eficazmente. Un Club Toastmasters puede proporcionar la experiencia que necesitas.

Traducido por:

Luis Gabriel Rodríguez Cortés, CL