

HABLAR EN PÚBLICO – TU GESTIÓN EMOCIONAL 25/06/21

1. APRENDE A HABLAR EN PRIVADO ANTES DE HABLAR EN PÚBLICO

TU COMUNICACIÓN INTERIOR

Ves e interpretas tu mundo según tu experiencia, así que más vale que hagas muy buenas interpretaciones de tus circunstancias.

Las palabras negativas que te dices a ti mismo afectan a tus sistema de creencias, tu paradigma y deteriora la forma en el que ves el mundo, limitando el control de tu propia vida.

Si no te hablas de forma constructiva en privado cómo pretendes hablar de forma productiva en público.

Empieza a desarrollar nuevas conversaciones efectivas para proyectar mejor tu salud mental e impactar positivamente a los demás.

TU COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Si no hablas con efectividad en privado habrá que hacer milagro para que lo hagas en público.

¿Cómo te comunicas en el día a día con los demás?

¿Qué pensamientos tienes hacia los demás?

¿Cuando dialogas con tu familia, amigos o desconocidos, eres una desesperación o una inspiración?

2. TU MIEDO:

LOS COMENTARIOS TÓXICOS:

SI TIENES SERIOS PROBLEMAS DE AUTOESTIMA más vale que te olvides de las técnicas de hablar en público, CENTRATE EN TU DESARROLLO PERSONAL

No importa lo bien que hagas las cosas, siempre hay alguien para criticarte de forma muy negativa.

No quieres que te digan palabras negativas, no quiere que te digan que has hecho un mal vídeo, que te has expresado mal, que no sabes de lo que estás hablando por eso te bloqueas, te paralizas, estás sin ganas, sin motivación

TU BAJA AUTOESTIMA:

Si eres humano es lo más normal tener algún problema de autoestima especialmente si se trata de ponerte frente a una cámara. ¿Por qué?

Porque te preocupa qué opinarán lo demás sobre ti, porque ¿NO TE QUIERES LO SUFICIENTE, NO ERES FELIZ CON TU PERSONALIDAD y te da MUCHO MIEDO QUE LO SEPA TODO EL MUNDO ya bastante sufres en privado?

Es difícil aceptarlo al principio pero una vez te pongas a grabar te darás cuenta de toda esta evidencia.

La solución no es ocultar tu inseguridad generando excusas sino identificar tus fortalezas para superar esos miedos, esos pensamientos irracionales que no te hacen crecer como persona, esas experiencias del pasado que por alguna razón te siguen haciendo la vida imposible. Si necesitas ayuda profesional pide ayuda porque te estás quedando sin tiempo.

3. EL VIDEO PERFECTO:

¿ESTAS CREANDO EXCUSAS?

Encuentras un sinfín de excusas para no grabar, como por ejemplo; no estoy preparad@, no tengo las técnicas de un profesional, me estoy precipitando, ya lo haré otro día, mi teléfono no tiene buena calidad, etc.

TE COMPARAS CON LOS DEMÁS

No puedes ser Martin Luther King en un día o una semana, te estarías engañando y faltando el respeto a las personas que aprecian a este gran líder.

SOLUCIÓN- CONSEJOS PRÁCTICOS

4. ¿CÓMO EMPEZAR A SUPERAR TU MIEDO A LA CÁMARA?

LEE LIBROS O ARTÍCULOS DE CRECIMIENTO PERSONAL

Si no empiezas trabajando tu amor propio, tu felicidad interior, tu perseverancia, humildad y valor humano todo lo que expondrás al público no tendrá validez porque no estarás siendo auténtico.

GRABA VIDEOS SEMANALES SIN PUBLICARLOS

Graba vídeos con tópicos que te apasionan (música, gastronomía, deporte, arte, literatura, meditación, ciencia, etc.)

COMPARTE ESTOS VIDEOS CON PERSONAS DE CONFIANZA

A veces piensas que no tienes buenas habilidades comunicativas sin embargo sólo tú has estado viendo tus vídeos sin permitir que otras personas valoren tus esfuerzos.

5. EMPIEZA A HABLAR EN PÚBLICO:

PRESENTA UN TEMA FRENTE A TUS AMIGOS DE CONFIANZA

Como tienes miedo a exponerte frente a personas desconocidas, unir a tus amigos de confianza para que vean cómo expones, presentas, argumentas y realizas una presentación te ayudará tener mayor confianza.