EL CÍRCULO DEL MIEDO

OBJETIVO:

Identificar las ideas y creencias que generan miedo a las personas cuando imparten un curso o una presentación con la finalidad de cambiarlas y/o eliminarlas

CONTENIDO

- ¿Qué es el miedo?
- El pánico escénico
- El círculo del miedo: 5 eslabones
- ¿Cómo romper el círculo del miedo?
- Tips y recomendaciones para hablar en público y combatir el pánico escénico
- Resumen
- Conclusiones

INTRODUCCIÓN...
INTRODUCCIÓN!!!
INTRODUCCIÓN!!!
INTRODUCCION

¿QUÉ ES EL MIEDO?

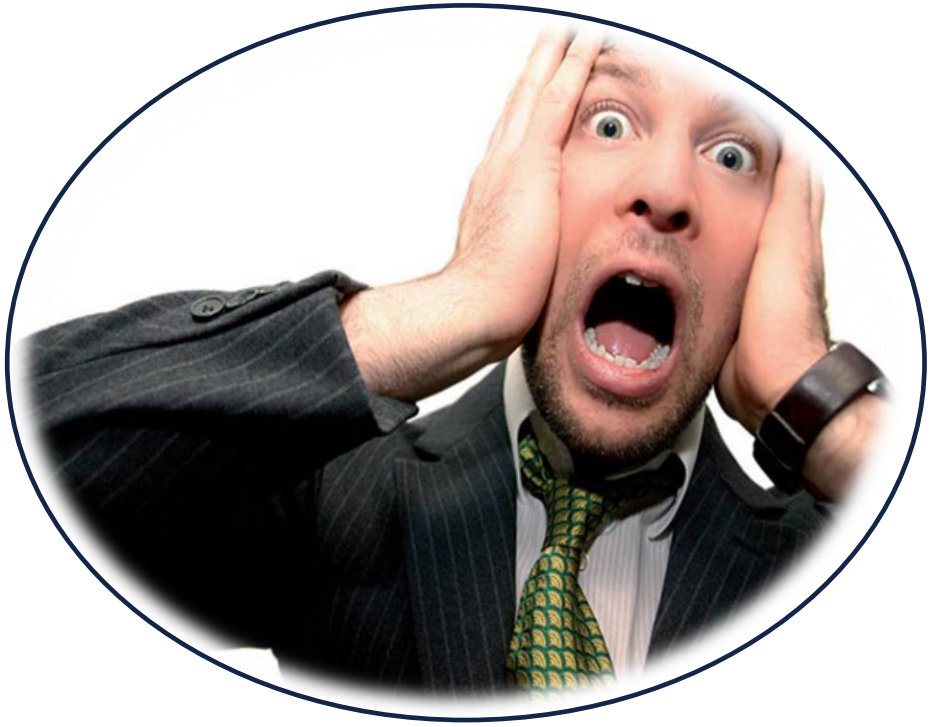
Es una **emoción** caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable (angustia), provocado por la percepción de un peligro, riesgo o daño, real o imaginario, presente o futuro

PÁNICO ESCÉNICO

La idea de presentarse ante el público provoca reacciones como si se estuviera ante un **peligro físico**, **real** o **imaginario**

Desde el momento en que sabemos que tenemos que hacerlo y más aún en el momento que nos toca el turno de hablar, **nuestro cerebro hace que se libere adrenalina en la sangre**, lo que tiene como resultado diferentes **efectos**.

EL CÍRCULO DEL MIEDO



EL CIRCULO DEL MIEDO

ESLABON 1

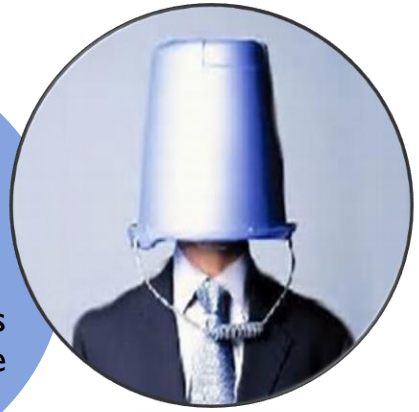
Consecuencias imaginadas

"Quedaré como un tonto, y no podre conseguir otro empleo" "Perderé mi credibilidad"

ESLABON 2

El miedo deforma la percepción

"La audiencia parece estar integrada por los críticos de la noche de inauguración"



ESLABON 3

La respuesta Física

Corazón palpitante, Sudor, Mirada al piso.

ESLABON 4

Congelación

Hablar muy rápido.

Olvidar los puntos clave.

Musitar, tropezar

ESLABON 5

Se cumplen las peores expectativas.

"Yo tenía razón. Soy un expositor mediocre".

CÓMO ROMPER EL CÍRCULO DEL MIEDO

ESLABÓN I
Consecuencias imaginadas
¿Cuál es la peor cosa que puede suceder? Investiga el resultado y determina la mejor estrategia para evitar que suceda

ESLABÓN II
El miedo deforma la percepción.
Prepárate para cualquier eventualidad,
cuida los detalles, elabora una, lista:
qué pasaría si…

ESLABÓN III
La Respuesta Física
Convierte la ansiedad en previsión, preocupaciones vs. ocupaciones
Inercia a la acción.
Si esto sucede entonces yo…

ESLABÓN IV
Congelación
Encuentra algo para cambiar lo que sucede.
Concéntrate en lo que puedes hacer

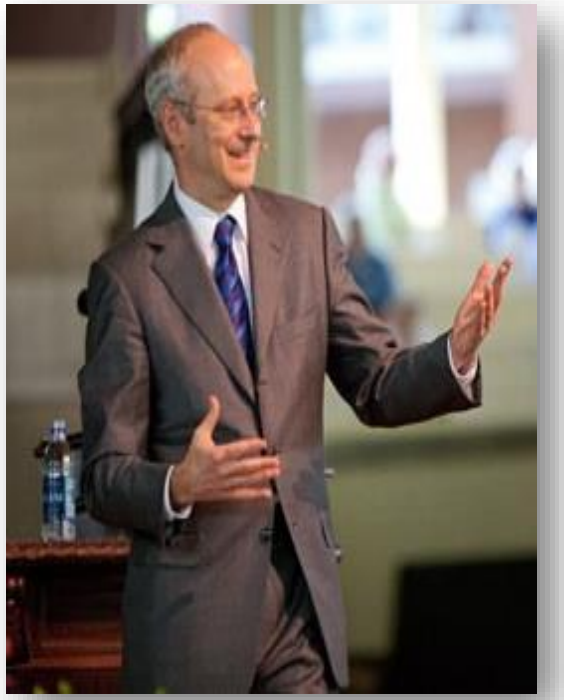
ESLABÓN V
Se cumplen las peores expectativas
Afronta tus temores y te llevará a tener mayor confianza

Tips que ayudan a combatir el pánico escénico

- Domina el tema
- Ordena tus ideas
- Ensaya
- Visualiza tu presentación
- Prepárala
- Demuestra gusto por el tema
- Gánate al público

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA HABLAR EN PÚBLICO

No leas tu discurso



Prepara medios audiovisuales

Mantén un diálogo con la mirada

Es mejor gesticular

que bloquearse por los nervios

EVITA PONER LAS MANOS EN LOS BOLSILLOS

CUIDA NO MOVERTE DEMASIADO, PUES TRANSMITES INSEGURIDAD

EN LAS EXPOSICIONES, LAS PAUSAS SON MUY IMPORTANTES

NO HAY QUE PONERSE A LA DEFENSIVA; MUCHO MENOS ANTE LAS PREGUNTAS

Es mejor una anécdota,

a un chiste

VISTE CONFORME LA OCASIÓN

Resumen

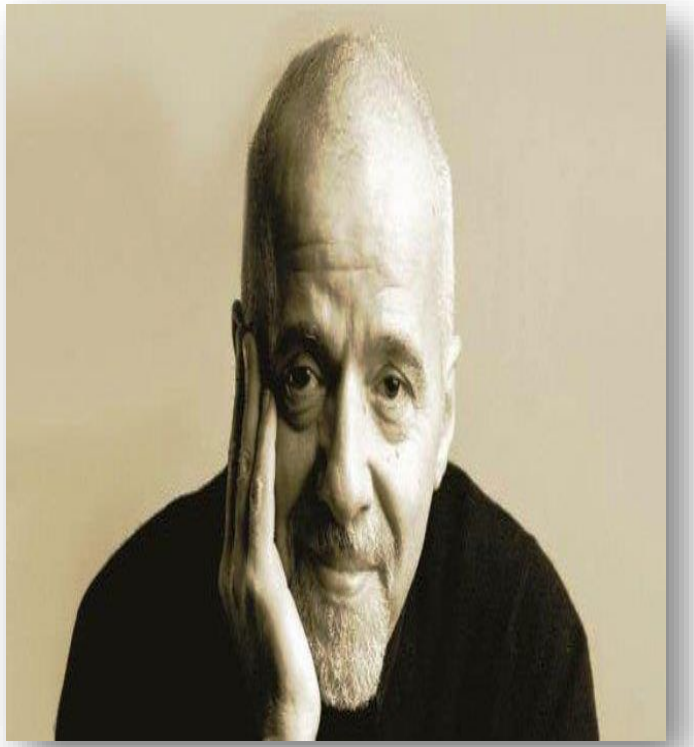
¿Qué es el miedo?

¿Para qué sirve el círculo del miedo?

Menciona algunos tips que te ayudan a evitar el pánico escénico

¿Qué recomendaciones se revisaron para hablar frente al público

CONCLUSIONES



"Sólo una cosa vuelve un sueño imposible:

el miedo a fracasar..."

Paulo Coelho