



## PRESENTACIÓN

---

Hablar en público es una competencia indispensable para podernos desenvolver en el ámbito profesional y personal. Somos seres relacionales y la comunicación es la herramienta que necesitamos si queremos que llegue a todo el mundo y de la forma adecuada nuestro mensaje. En una reunión, una presentación, una charla informal... en cualquier momento puede darse la situación y debemos estar preparados.

Hablar ante un público más o menos numeroso no supone ningún peligro, pero a veces nuestra mente nos juega una mala pasada y desata un miedo irracional que nos domina. En este caso, el objetivo es dejar de sufrir y pasar a controlar la situación. Es cuestión de entrenar la mente y en este curso eminentemente práctico lo vas a hacer: superar el miedo y aprender la técnica a través de un método práctico, el mismo que le permitió al formador pasar de sufrir a disfrutar de sus charlas en público

## MODALIDAD Y DURACIÓN

---

### AULA VIRTUAL - 8 horas de duración

- Curso eminentemente práctico.
- Acceso a través del Aula Virtual de BAI adaptada a Bonificaciones de Fundae
- Este curso es bonificable ante Fundae.
- Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

## DIRIGIDO A

---

- Cualquier profesional que quiera mejorar en la competencia de hablar en público, ya sea para superar el miedo escénico o para aprender, mejorar o perfeccionar la técnica y la efectividad de sus charlas en grupo.
- Personas con una buena motivación y compromiso para mejorar en este campo, que creen en la constancia para lograr cualquier objetivo que se propongan. Que están dispuestas a ver las cosas desde otra perspectiva y a actuar, saliendo de su zona de confort.

## OBJETIVOS

---

- Superar tus saboteadores mentales, transformando tus creencias limitantes sobre tu capacidad de hablar en público.
- Aprender a generar confianza en ti para avanzar con paso firme hacia tu objetivo.
- Aprender la técnica con un método estructurado y basado en la práctica.
- Dejar de sufrir cuando hablas ante un público y pasar a controlar la situación.
- Incrementar tus competencias y valía profesional.

# CONTENIDOS

---

## BLOQUE 1

- 1. Trabajando la mente:**
  - a. Cómo usar la psicología positiva
  - b. Inteligencia Bipolar: las cuatro voces
  - c. Las técnicas de la Exposición y Disociación
  - d. Relación mental con la audiencia
- 2. Antes de una presentación o reunión grupal:**
  - a. La técnica de la Visualización
  - b. La práctica eficaz
  - c. Cómo estructurar y argumentar correctamente
- 3. Durante la presentación o reunión grupal:**
  - a. Qué hacer cuando te quedas en blanco
  - b. La escucha activa
  - c. El uso adecuado del lenguaje verbal: tono de voz, silencios, lenguaje técnico...
  - d. El lenguaje no verbal: gestos, expresión facial, movimiento...
  - e. Aperturas e historias que captan la atención  
Efectos visuales de impacto
  - f. La interacción con la audiencia

## BLOQUE 2

- 1. Presentación de la sesión**
- 2. Presentación de roles técnicos**
- 3. Exposición de charlas cortas**
- 4. Exposición de charlas largas**
- 5. Evaluaciones de las charlas**
- 6. Informes de los roles técnicos**
- 7. Evaluación general de la sesión**
- 8. Reparto de roles para la siguiente sesión**

## EL TUTOR

---

### David Quesada

- Licenciado en Administración y Dirección de empresas. Universidad de Barcelona.
- Máster en Responsabilidad Social Corporativa. Bureau Veritas – Universidad Camilo José Cela.
- Máster en Coaching por Valores para la comunicación en equipos.
- Más de 25 años de experiencia dirigiendo equipos.
- Consultor-Coach en habilidades directivas, de comunicación en entorno profesional, desarrollo personal y del talento.
- Conferenciante de impacto emocional.

Superó el miedo escénico y ahora ayuda a otras personas a conseguirlo, a la vez que a dominar la técnica del arte de hablar en público.



## FECHAS

---

**6, 13, 20, 27 de mayo**  
**de 15 a 17h de 2025**

## PRESUPUESTO

---

El precio de este curso es de **200 €/participante**  
Tercer participante y siguientes 50% de descuento.

NOTA: este curso está exento de IVA.