



"Aprèn a parlar en públic (i en privat)"

Sessions formatives individuals, presencials i intensives per a millorar les habilitats comunicatives, (re)descobrir noves i gestionar-les de manera eficaç.

Es treballarà:

- La respiració: clavicular, abdominal, toràcica #HolaDiafragma
- La veu llegida, parlada i pensada #ElSetPerCent
- La postura corporal: exercicis de relaxació, reeducació postural, expressió no verbal #ElNorantalTresPerCent
- El pànic escènic #NoEmMiresNoEmMires

Es fomentarà:

- El bon ús de les lletres, de les paraules i de les frases: 'Desfragmentant el discurs' (Entonació, línia melòdica, punt d'articulació, ritme, pauses, silencis...)
- L'ús adequat del llenguatge: Parlar no significa comunicar, diferències entre tots dos verbs. (Bancs de paraules)
- L'escolta i l'empatia.

S'aprendrà:

- Com aplicar la Programació Neurolingüística (PNL) a la comunicació eficaç. (Creences Limitants: #LaCatastrof)
- Com trencar la quarta paret comunicativa, un mur que només cau a colp de passió pel comunicat.
- Com desactivar els 'tics' i les 'muletillas'.

Es portarà a la pràctica:

- L'elaboració d'un discurs o projecte (segons el perfil de l'alumne)
- La presentació d'aquest discurs o projecte.
- La comunicació conscient des de la primera classe: ser i estar present.

=> El preu inclou consultes i acompanyament via correu electrònic o telefònic durant tot el temps que dure la formació.

=> Es recomana portar roba còmoda per a les classes (espai per a canviar-se).
