



## PLA DOCENT

---

# Com superar la por a parlar en públic

## Presentació

Supera la por de parlar en públic! Transforma els nervis en seguretat i fes que la teva veu arribi amb força i claredat. En aquest curs aprendràs a detectar els bloquejos que et limiten, dominar la respiració i la veu, i utilitzar el teu cos i la teva presència per comunicar amb confiança. Amb eines pràctiques i posada en escena, et prepararàs per brillar en qualsevol situació comunicativa.

## Col·lectiu destinatari

Consulteu els itineraris formatius a qui va adreçada al Banc d'Accions Formatives(BAF):

- [BAF dels Ens Locals](#)
- [BAF de la Diputació de Barcelona](#)

## Modalitat

Taller

## Canal

Presencial

## Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
10	12	15

## Temporalització

### Durada total:

12 hores

### Distribució horaria:

Hores presencials: 12

Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0



## **PLA DOCENT**

---

### **Programació setmanal orientativa:**

3 setmanes

### **Calendari setmanal:**

1 sessió setmanal

## **Logística**

### **Aula Física**

Ordinador participant Programari

Aula:

- Cadires de la sala en format d'U i sense taules.
- Cadires amb suport per escriure plegable.

Equipaments tècnics:

- Ordinador amb connexió a internet pel docent.
- Canó projector.
- Pissarra o paperògraf.

### **Aula Virtual**

Aula Plantilla FORMADIBA:

Estat de l'aula:

Observacions:

## **Consums i preus**

### **Consums Específics**

Costos addicionals

## **Objectius**



## PLA DOCENT

---

1. Millorar les tècniques de comunicació verbal i no verbal
  - 1.1. Conèixer el cos
  - 1.2. Identificar els diferents aspectes del llenguatge verbal
2. Guanyar autoconfiança al parlar en públic
  - 2.1. Detectar els bloquejos a l'hora de parlar en públic
  - 2.2. Identificar les tècniques que ajudin a connectar amb el públic
3. Aprendre a gestionar les emocions, els nervis, la por, etc.
  - 3.1. Conèixer les eines per a superar la por escènica i com aplicar-les

## Continguts

1. Parlar en públic
  - 1.1. Components de la parla
  - 1.2. Què comporta parlar en públic
  - 1.3. La primera impressió
2. Detectar els bloquejos
  - 2.1. A nivell cognitiu
  - 2.2. A nivell fisiològic
  - 2.3. A nivell conductual
3. Eines per superar la por escènica i controlar els nervis
  - 3.1. La respiració
  - 3.2. La relaxació
4. La comunicació verbal
  - 4.1. Com estructurar i transmetre el missatge
  - 4.2. Elements de la comunicació

## PLA DOCENT

---

### 5. La veu

#### 5.1. Ressonadors

#### 5.2. Projecció

#### 5.3. Articulació

#### 5.4. Dicció

### 6. La comunicació no verbal

#### 6.1. Factors associats al llenguatge verbal

### 7. Coneixement corporal

#### 7.1. La postura corporal

#### 7.2. L'actitud

### 8. Posada a escena

#### 8.1. Aplicar els recursos i les eines

#### 8.2. Utilitzar diferents suports per a diferents situacions

## Materials formatius de consulta

### Materials de referència per l'acció formativa

#### Materials formatius complementaris:

- ↗ [COMO GANAR AMIGOS E INFLUIR SOBRE LAS PERSONAS. Dale Carnegie. Ed. EDHASA. 2001](#)
- ↗ [EL ARTE DE PRESENTAR. Gonzalo Álvarez Marañón. Ed. Gestión 2000](#)
- ↗ [EL CAMINO FÁCIL Y RÁPIDO PARA HABLAR EFICAZMENTE. Dale Carnegie. Ed. Elipse \(Edhasa\) 2009](#)
- ↗ [EL LENGUAJE DEL CUERPO. Como interpretar a los demás a través de sus gestos. Allan i Barbara Pease. Ed. Amat. La Magrana 2010](#)
- ↗ [MANUAL DE TÈCNICA VOCAL. Ejercicios Pràcticos. Blasco, Victoria. Ed. Ñaque](#)
- ↗ [TÚ ERES EL MENSAJE. LA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LOS GESTOS, LA IMAGEN Y LAS PALABRAS. Roger Ailes, Jon Kraushar. Ed. Paidós Ibérica.](#)

## **PLA DOCENT**

---

[↗ VIVIR LA VIDA CON SENTIDO. Victor Küppers. Ed. Plataforma Actual. 2013](#)

### **Orientacions metodològiques per al participant**

El curs es planteja des d'una perspectiva teòrico-pràctica, que permeti aplicar les explicacions, eines i estratègies donades amb exercicis a l'aula.

Els participants aprendran a partir del feedback rebut per part del docent i també dels companys del curs, en les diferents pràctiques que es realitzin a l'aula.

Els participants hauran de realitzar les activitats d'autoreflexió individual i els exercicis pràctics proposats a l'aula i anar construint el seu pla de millora al llarg del curs.

### **Orientacions metodològiques per al docent**

Es tracta d'un curs eminentment pràctic.

Al llarg del curs, es revisarà el Pla de millora individual de cada participant, amb les consideracions que es cregui necessàries en cada pla.

La primera sessió seria adequat iniciar-la amb una activitat d'autoreflexió individual de cada participant per identificar les sensacions i els pensaments vinculats al parlar en públic. A la part d'avaluació es poden trobar alguns exemples per realitzar aquesta activitat.

Es combinarà breus explicacions teòriques amb exercicis pràctics per treballar els conceptes impartits. És interessant proposar activitats orals que permetin aportar feedback i incorporar aspectes de millora.

Consulta el document de suport:

[Punts bàsics per les persones docents per deixar preparada l'aula virtual](#)

### **Orientacions per a l'avaluació**

#### **Nivell d'avaluació**

Nivell 1 Valoració de les actituds i la participació

**Nivell 2 Superació d'activitats a partir d'uns criteris establerts**

Nivell 3 Demostració de l'aplicabilitat al lloc de treball



## PLA DOCENT

---

### Sistema d'avaluació

- Assistència
- Prova
- Producte

### Metodologia d'avaluació per al participant

Participar en les activitats d'autoreflexió individual, realitzar els exercicis pràctics proposats a l'aula i realitzar el pla de millora personal.

### Puntuació dels elements d'avaluació

Puntuació mínima per superar el curs: 70

La següent graella pot adaptar-se als participants de cada edició.

Elements d'avaluació	Punts	Participant 1	Participant 2	Participant 3
Aplicació dels continguts en les pràctiques realitzades	60			
Participació	20			
Realització del pla de millora individual	20			
<b>Puntuació Total (suma de punts)</b>	<b>100</b>			

### Certificació

Per assolir la qualificació d'APTE, els requeriments són:

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.
- Assolir un mínim de 70 punts del total dels elements d'avaluació.

- Assistència



## PLA DOCENT

---

Aprofitament