

## PLA DOCENT

---

# Com superar la por a parlar en públic

## Presentació

L'objectiu del curs és perdre la por escènica i aprendre l'art de parlar en públic.

## 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

### Programació setmanal orientativa:

3 setmanes



## PLA DOCENT

---

### Objectius

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
-

## PLA DOCENT

---

### 4.2. Elements de la comunicació

#### 5. La veu

##### 5.1. Ressonadors

##### 5.2. Projectió

##### 5.3. Articulació

##### 5.4. Diccíó

#### 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:

- [!\[\]\(53bbead7c6301fdaad0e6a4142d703bc\_img.jpg\) COMO GANAR AMIGOS E INFLUIR SOBRE LAS PERSONAS. Dale Carnegie. Ed. EDHASA. 2001](#)
- [!\[\]\(4b361dfca2bfec5a622761de90ba1207\_img.jpg\) EL ARTE DE PRESENTAR. Gonzalo Álvarez Marañon. Ed. Gestión 2000](#)
- [!\[\]\(a46678db7641903cff84e0f1e49f29dd\_img.jpg\) EL CAMINO FÁCIL Y RÁPIDO PARA HABLAR EFICAZMENTE. Dale Carnegie. Ed. Elipse \(Edhasa\) 2009](#)
- [!\[\]\(60cac153ba58cd634243fb984f1419ea\_img.jpg\) EL LENGUAJE DEL CUERPO. Como interpretar a los demás a través de sus gestos. Allan i Barbara Pease. Ed. Amat. La Magrana 2010](#)
- [!\[\]\(24b74a78f7e4732056a7d1e2b31b51cf\_img.jpg\) MANUAL DE TÈCNICA VOCAL. Ejercicios Pràcticos. Blasco, Victoria. Ed. Ñaque](#)

## **PLA DOCENT**

---

- ✚ [TÚ ERES EL MENSAJE. LA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LOS GESTOS, LA IMAGEN Y LAS PALABRAS.](#) Roger Ailes, Jon Kraushar. Ed. Paidós Ibérica.
- ✚ [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 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

#### **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**

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

Elements d'avaluació	Punts
Aplicació dels continguts en les pràctiques realitzades	60



## PLA DOCENT

---

Elements d'avaluació	Punts
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 element d'avaluació.

- Assistència
- Aprofitament