

Ejercicio 1 del Módulo 1

MAPA O ESTRUCTURA

Prepara un mapa o estructura con la presentación de tu negocio o emprendimiento.

Puedes utilizar como ejemplo u orientación las siguientes preguntas para elaborar los ejes centrales, subtemas y sub ítems.

- ✓ ¿Cómo surgió tu actividad?

.....
.....
.....

- ✓ ¿Qué servicio o producto ofrecés? ¿Qué necesidad satisfacés?

.....
.....
.....

- ✓ Enumerá y describí las bondades del producto o servicio.

.....
.....
.....

- ✓ ¿Cuál es tu público objetivo?

.....
.....

- ✓ ¿Hay algún otro aspecto importante que quisieras destacar?

.....
.....
.....

Ejercicio 2 del Módulo 2

AUTO TEST

- ✓ ¿Cómo es el Volumen de tu voz al hablar? ¿Alto/ bajo/ moderado?

.....

- ✓ ¿Podés controlarlo?.....

- ✓ ¿Cómo es tu velocidad al hablar? ¿Rápida /lenta/ moderada?
.....
- ✓ ¿Podés controlarla?.....
- ✓ ¿Sos verborrágica?.....
- ✓ ¿Usás muletillas frecuentemente? ¿Cuáles?.....
.....
- ✓ ¿Cómo prepararás tus exposiciones?.....
- ✓ Antes de hablar en público: ¿Leés, te informás, prepararás tu MATERIAL, estudiás, lo practicás?.....

Ejercicio 3 del Módulo 2

LECTURA DIARIA EN VOZ ALTA

Te proponemos como práctica diaria, un momento de Lectura. Con solo 5 minutos de lectura en voz alta, podrás ajustar y corregir vos misma una variedad de errores comunes, como velocidad, dicción, tonos repetidos, etc. Es importante que te tomes este tiempo para ¡amigarte con el sonido de tu voz!

Es el momento de utilizar silencios, matices, probar distintos tonos, etc.

Podés elegir el texto que más te guste, tu libro favorito, el diario, lo que más te guste. Tené en cuenta que no es ejercicio de lectura veloz, sino todo lo contrario, la lectura debe ser disfrutada.

Ejercicio 4 del Módulo 3

AUTO OBSERVACIÓN

Revisá tus videos grabados con anterioridad para detectar aciertos y desaciertos en cuanto a CNV (Comunicación No Verbal) que hayas tenido. Estudiar y analizar los propios movimientos y los de otros, nos ayuda a entender lo que comunicamos sin hablar.

Ejercicio 5 del Módulo 3

IMAGEN PERSONAL

Busca imágenes de cómo te imaginas que vestirían y qué accesorios utilizarían las siguientes personas:

- ✓ Un médico muy recomendado a quien vas a consultar por una segunda opinión, acerca de un tema de salud muy delicado para ti.
- ✓ Una persona muy tímida, que realiza trabajo de back office y no tiene trato con el público.

Si no lo has hecho aún, es un buen momento para que pienses y decidas cómo querés que la gente te perciba. Ejemplo: profesional/eficiente, cercana/amigable, inalcanzable/etérea, etc. En función de tu respuesta, buscá qué prendas y accesorios comunican eso que estás buscando.

Ejercicio 6 del Módulo 4

PRACTICA DE RESPIRACIÓN DIARIA

- ✓ Para ir incorporando el hábito de respirar, con la respiración costo diafragmática, es muy importante que la practiques habitualmente. Una muy buena opción, es que la practiques diariamente, por ejemplo al acostarse. Con 5 respiraciones, con sus correspondientes inhalaciones y exhalaciones lentas y profundas, quedarás muy relajada para entregarte al descanso.
- ✓ Otra forma de ir incorporando este tipo de respiración en tu vida cotidiana, es utilizarla como respiración en el proceso de tu lectura diaria en voz alta. Inhalás lento y profundo, llenando bien tus pulmones de aire. Sintiendo como las costillas se desplazan levemente hacia los laterales, por la presión del aire. Al exhalar, por boca, realizás la lectura en voz alta.

Ejercicio 7 del Módulo 5

ELEVATOR PITCH

Armá tu elevator pitch.

- ✓ Elaborá el mapa de tu discurso de presentación con todo lo que debe contener.
- ✓ Prepará la introducción, el desarrollo y la conclusión de este tipo de mensaje tan característico.
- ✓ Pensá y practicá tu comunicación no verbal. Recordá incluir imagen personal, postura corporal y gestos.
- ✓ Grabá tu presentación a cámara con una duración 1 minuto, no más.
- ✓ Examiná el resultado final. ¿Estás satisfecha con el resultado obtenido?

Puedes grabarlo cuantas veces quieras hasta que estés conforme con el resultado. Memorizá tu elevator pitch porque es posible que necesites utilizarlo en el momento menos pensado.