Desarrollar el carisma y la confianza en uno mismo
Taller de teatro

Curso práctico de 2 días - 14h
Ref.: THP - Precio 2025: 1 110€ sin IVA

Utilizando técnicas de interpretación, este taller de teatro le ayudará a desarrollar su confianza en sí mismo y su soltura verbal y física en situaciones profesionales como la realización de entrevistas o reuniones, la realización de presentaciones orales internas o externas y la mejora de sus habilidades interpersonales cotidianas.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

Trabajar el anclaje del cuerpo y la respiración

Desarrollar su capacidad de persuasión al hablar

Expresarse con fluidez y saber escuchar durante los intercambios

Armonice su comunicación verbal y su lenguaje corporal

Superar el miedo escénico y gestionar mejor las emociones

MÉTODOS PEDAGÓGICOS

Un enfoque lúdico y participativo basado exclusivamente en ejercicios de entrenamiento actoral adaptados a los "no actores".

Mediante un enfoque creativo, los ejercicios involucran el intelecto, las emociones, el cuerpo y la voz para trabajar la confianza en uno mismo.

PROGRAMA

última actualización: 02/2024

1) Desarrollar su presencia y carisma

- Respira eficazmente.
- Desarrollar la conciencia corporal.
- Afianzarse en el suelo.
- Preséntese de forma positiva.

Ejercicio : Ejercicios técnicos de respiración, anclaje, postura y mirada. Autopresentación.

2) Ser convincente y hacerse oír

- Hable con autoridad y compromiso.
- Identificar y transmitir un mensaje clave.
- Desarrolla tu poder de convicción.
- Dominar las reglas básicas de la retórica: tener un objetivo, adaptarse al público, estructurar el discurso.

Ejercicio : Defender un punto de vista. Tres minutos para convencer. Contar una historia con sus propias palabras.

3) Desarrolle su fluidez verbal

- Domina los mecanismos de la elocuencia para expresarte con libertad.
- Desarrolle su sentido de la improvisación y la creatividad.
- Escuche atentamente para mejorar su réplica.
- Saber fomentar la interacción con sus contactos.

Ejercicio : Ejercicios de improvisación teatral. Entrenamiento en las reglas básicas de la elocuencia.

PARTICIPANTES

Cualquier persona que desee desarrollar su postura e impacto orales.

REQUISITOS PREVIOS

No se requieren conocimientos especiales.

COMPETENCIAS DEL FORMADOR

Los expertos que imparten la formación son especialistas en las materias tratadas. Han sido validados por nuestros equipos pedagógicos, tanto en el plano de los conocimientos profesionales como en el de la pedagogía, para cada curso que imparten. Cuentan al menos con entre cinco y diez años de experiencia en su área y ocupan o han ocupado puestos de responsabilidad en empresas.

MODALIDADES DE EVALUACIÓN

El formador evalúa los progresos pedagógicos del participante a lo largo de toda la formación mediante preguntas de opción múltiple, escenificaciones de situaciones, trabajos prácticos, etc.
El participante también completará una prueba de posicionamiento previo y posterior para validar las competencias adquiridas.

MEDIOS PEDAGÓGICOS Y TÉCNICOS

• Los medios pedagógicos y los métodos de enseñanza utilizados son principalmente: ayudas audiovisuales, documentación y soporte de cursos, ejercicios prácticos de aplicación y ejercicios corregidos para los cursillos prácticos, estudios de casos o presentación de casos reales para los seminarios de formación.
• Al final de cada cursillo o seminario, ORSYS facilita a los participantes un cuestionario de evaluación del curso que analizarán luego nuestros equipos pedagógicos.
• Al final de la formación se entrega una hoja de presencia por cada media jornada de presencia, así como un certificado de fin de formación si el alumno ha asistido a la totalidad de la sesión.

MODALIDADES Y PLAZOS DE ACCESO

La inscripción debe estar finalizada 24 horas antes del inicio de la formación.

ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

¿Tiene alguna necesidad específica de accesibilidad? Póngase en contacto con la Sra. FOSSE, interlocutora sobre discapacidad, en la siguiente dirección psh-accueil@orsys.fr para estudiar de la mejor forma posible su solicitud y su viabilidad.

4) Ganar confianza en sí mismo y seguridad

- Identifica tus cualidades personales.
- Adoptar un enfoque interpersonal eficaz.
- Saber sincronizarse con los demás.
- Atreverse a compartir su opinión.

Ejercicio : El ejercicio del "espejo". Posiciones ante la vida.

5) Desarrolle su soltura física

- Adquirir una mejor expresión corporal.
- Desarrollar la comunicación no verbal.
- Armonizar la comunicación verbal y el lenguaje corporal.
- Atrévete a ser creativo y acepta que te observen.

Ejercicio : Jugar con estatuas o "teatro de imágenes": trabajar la creatividad en grupo. Ejercicios para dinamizar y expresar el cuerpo.

6) Controlar el miedo escénico

- Controla tu respiración para gestionar mejor tus emociones.
- Supera el miedo escénico con la visualización positiva.
- Utiliza el contacto visual y la distancia para encontrar tu zona de confort.
- Centra tu atención en tu mensaje y en tu público.

Escenario : Ejercicios para hablar al grupo sobre un tema elegido.

7) Elaborar una evaluación individual

- Comprenda sus preferencias de comunicación.
- Integra la forma en que te perciben los demás.
- Defina sus puntos fuertes y sus áreas de mejora.

Intercambios : Establecer objetivos de progreso individuales.

FECHAS

Contacto