



ENTRENAMIENTO: *"Habla sin Miedo"*

100% EFECTIVO 👍

Mónica Pérez
Speaker y Mentora



¿QUIÉN SOY?

Soy emprendedora, licenciada en Ciencias de la Comunicación,
escritora, conferencista, capacitadora, docente, speaker y
mentora en oratoria con más de 20 años de experiencia..

Mónica Pérez
Speaker y Mentora 



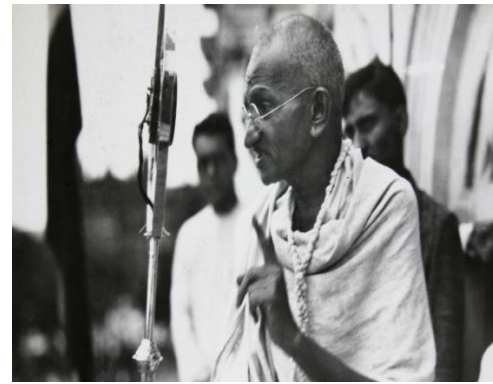



Mi Experiencia



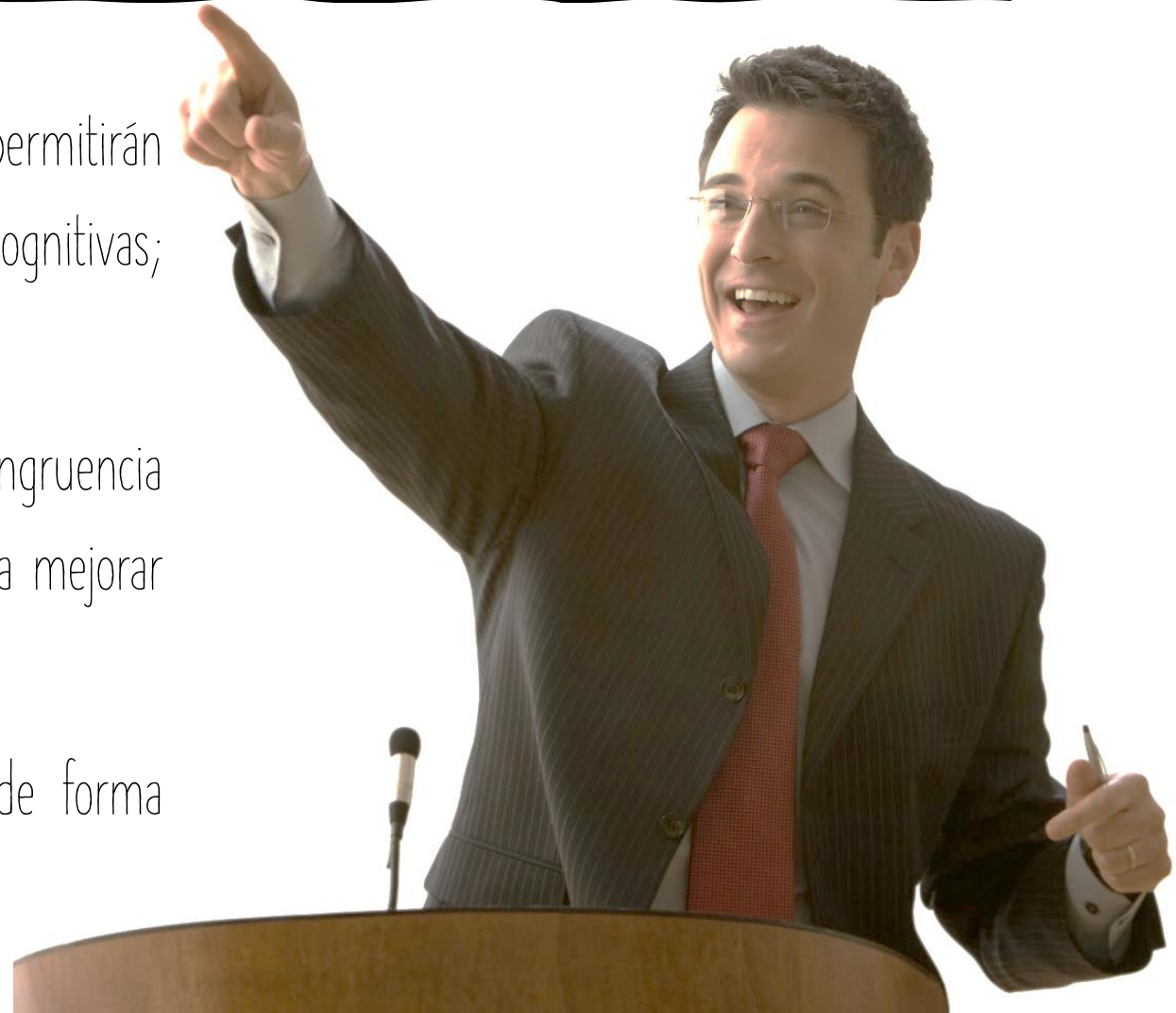
HABLAR EN PÚBLICO es algo que a muchos les causa no solo miedo sino pavor, existen muchas causas por las cuales las personas experimentan esa sensación de estar en peligro por lo que quieren huir y evitar a toda costa el exponerse.

Por lo regular dicho temor surge de alguna experiencia desagradable que se vivió en la niñez- adolescencia, desarrollando una creencia limitante de que cada vez que se esté en la situación de hablar en público la mala experiencia se repetirá o será todo un fracaso. Y es posible que suceda si esa creencia se reafirma día con día, por lo que se recomienda que si se quiere superar el miedo a enfrentarse a una audiencia se comprometa a realizar un entrenamiento completo para trabajar de forma integral todos los elementos relacionados con el desarrollo de habilidades comunicativas.



Objetivos del entrenamiento:

- Desarrollar nuevas habilidades comunicativas, que te permitirán expresarte con fluidez e impacto a través de herramientas cognitivas; para conectar emocionalmente con las personas.
- Como sincronizar tu voz y tu cuerpo; para expresarte con congruencia haciendo el uso consciente de la comunicación no verbal; para mejorar tu comunicación en general.
- Fluidez, velocidad y claridad para que tu mensaje llegue de forma exacta, sin ningún tipo de ambigüedad.





Programa:

Las 3 C's de la Comunicación

La Glosofobia; pánico escénico

El Lenguaje Corporal

La Oratoria y la Comunicación Asertiva

Las cualidades de la voz

Ejercicios de dicción

Técnicas de respiración, relajación y meditación

Los pasos para una presentación exitosa

Beneficios:

- 🧩 Organizar tus ideas rápidamente.
- ⚙️ Herramientas para perder el miedo y sentirte más seguro frente a un público.
- 🎤 Cómo crear y desarrollar un discurso para que sea más impactante.
- 🗣️ Cómo comunicarte mejor en tu vida personal o profesional.
- ❤️ Técnicas de respiración
- 🗣️ La importancia de la comunicación verbal y no verbal
- 💞 Cómo conectar con tu audiencia



Para poder desarrollar las **habilidades comunicativas** no basta con ejercicios de dicción, entonación y vocalización, conocer la estructura de un discurso o saber la historia de la oratoria sino un entrenamiento más profundo para que verdaderamente se desarrollen las competencias necesarias para dominar el arte de hablar en público y que estas competencias se apliquen en los 3 niveles:

1

2

3

Herramientas Cognitivas

Habilidades Comunicativas

Seguridad y Proyección

Cognoscitivo

Psicomotor

Afectivo

Estructura del discurso

Dicción /fluidez

Seguridad / imagen

Protocolos

Posturas de poder

Manejo de los nervios

Técnicas de comunicación

Lenguaje corporal

Gestión del Estrés

Ejercicios de respiración

Entonación, ritmo

Proyección / carisma

Prácticas de relajación

Respiración diafragmática

Asertividad

Entrenamientos



BÁSICO:

Duración 10 horas / 5 sesiones

Inversión \$2,500 / \$250 hra.

INTERMEDIO:

Duración 15 horas / 7 sesiones / 1 evaluación

Inversión \$3,600 / \$240 hra.

AVANZADO

Duración 20 horas / 10 sesiones / 1 evaluación

Inversión \$4,800 / \$240 hra.



Incluye

Constancia con valor curricular

Guía del participante

Material digital:

Libro 1 "Domina el arte de hablar en público"

Libro 2 "Domina tu lenguaje corporal"

Libro 3 "Hablar en público"

Libro 4 "Neuro Oratoria"



Mecánica de trabajo

HERRAMIENTAS
COGNITIVAS

20%

HABILIDADES
COMUNICATIVAS

40%

HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES

40%

100%





Modalidades de pago

ENTRENAMIENTO BÁSICO: \$2,500

Modalidad \$1,250 anticipo del 50% y el resto al inicio del entrenamiento.

ENTRENAMIENTO INTERMEDIO: \$3,600

Modalidad \$1,800 anticipo del 50% y el resto al inicio del entrenamiento.

ENTRENAMIENTO AVANZADO: \$4,800

Modalidad \$3,360 anticipo del 30% y el resto en el transcurso del entrenamiento.





Mónica Pérez

Speaker y Mentora

