



**lanzadeXras**

*tema 9: comunicación*

**módulo 33**

**medos**



XUNTA  
DE GALICIA



tema 9: comunicación

## módulo 33

semana 9 | día 1

# lanzadebras



lánzate á aventura de emprender

## índice do módulo

### ÍNDICE TEMÁTICO

semana 1 | identidade

semana 2 | persoas

semana 3 | habilidades

semana 4 | estratexia

semana 5 | mercadotecnia

semana 6 | creatividade

semana 7 | xestión

semana 8 | marca persoal

semana 9 | comunicación

### ÍNDICE MODULAR

módulo 33 | medos

módulo 34 | estrutura

módulo 35 | execución

módulo 36 | distancia

### ÍNDICE DO MÓDULO

resumo teórico | páxina 04

exemplo | páxina 08

videotutorial | páxina 09

GramolaEmprendedora



Escoita  
Rocky  
BSO





tema 9: comunicación

módulo 33

semana 9 | día 1

lanzadebras



o imprescindible para lanzarse á piscina

resumo

Para finalizar esta serie de manuais e módulos falaremos de comunicación. E faremolo desde cinco niveis: a comunicación cara a cara, a que se establece nas distancias curtas para convencer, a comunicación ante audiencias, a comunicación na distancia longa e a comunicación publicitaria. Empecemos polo principio.

Falar en público xera certo medo. Lembras o pánico aos exames orais? É algo que, como todo medo, desexas eliminar, ansiando unha óptima conexión emisor-receptor. Pero está aí. E debe estalo. Porque o medo incita á sensación de adrenalina e activa un nivel de tensión que che fai extremar os reflexos, algo esencial nesas situacións. Por iso adóitase dicir que o medo, no canto de eliminalo, hai que controlalo. Como? Pensando nos beneficios que esa comunicación che reportará, racionalizando as expectativas da audiencia, baixando os teus niveis de autoesixencia, convencéndote do dominio que tes do asunto para comunicar e interpretando a lóxica do teu discurso. Todas estas técnicas axudaranche a desprazar o foco de encima da túa cabeza, minimizando o seu “efecto cegueira”. E se ademais ensaias moito o que vas comunicar, moito mellor. Porque o medo se domina verificando e chequeando os puntos críticos, repasando unha e outra vez o discurso, pisando e recoñecendo o escenario, practicando a posta en escena unha e outra vez, mellorando aquilo no que sabes que adoitas fallar, sentindo o que se desexa comunicar e transmitir,





tema 9: comunicación

módulo 33

semana 9 | día 1

lanzadebras



o imprescindible para lanzarse á piscina

resumo

relativizándoo todo e relaxándose.

Para non engadirche tensión procura ser puntual, controlar a respiración e practicar con técnicas logocinéticas como movementos mandibulares, visuais e tonificadores. Ademais, pon en práctica técnicas de relaxación como apertar e soltar os puños, rotar o pescozo ou respirar profundamente collendo e soltando aire ao compás. E sobre todo abraza sensacións positivas que te animen e conviden a visualizar o éxito de intervención.

Tamén axuda a destensionar o feito de abrir a túa mente eliminando os teus condicionantes. Evita autolimitarte, procurando suavizar a intensidade dos contidos mesturando cousas relevantes con outras menos transcendententes e equilibrando “contido denso” con outros de tipo distendido, gracioso e máis levadeiro.

Tentámolo? Non digas mellor mañá. Mellor xa. Á fin e ao cabo, se o debes facer, para que esperar? Quitarache presión, relaxarate e farache ver que non era tan drástico como pensabas.



tema 9: comunicación

módulo 33

semana 9 | día 1

# lanzadétras

aprender do que outros fixeron con mestría

## exemplo



### MANUEL CAMPO VIDAL

Segundo Manuel Campo Vidal: “comunicar é gañar cota de mercado”. “Nas pequenas empresas débese comunicar adecuadamente, xa que se non o facemos estamos en risco de perder o liderado”.

“Agora as empresas danse a coñecer a través da Rede, polo que hai novos medios para acceder aos clientes. Por esta razón debemos ter en conta a importancia de convencer sen impor. A máxima en comunicación é resultar interesante desde o minuto un”.

Estas son algunhas das principais ensinanzas que esta figura da comunicación transmite aos seus.



a hemeroteca de Paula





# lanzade'ras

fotogramas que valen máis que mil verbas

## videotutorial

### CARA A CARA

<https://www.youtube.com/watch?v=PPeT4bFC6No>



a videoteca de Alba

No vídeo móstransenos os catro candidatos á presidencia de 2016 nun debate televisivo cara a cara. Do mesmo xeito que en calquera empresa, negocio e mesmo nas relacións persoais, a comunicación cara a cara é un factor importante para lograr os nosos obxectivos e convencer os nosos interlocutores.

Así vemos como estes catro candidatos tratan de convencer o público mediante a súa linguaxe oral e corporal.

Pois ben. Para desenvolver unha boa comunicación cara a cara debemos ir preparados para calquera tema que poida xurdir, amosando moita seguridade nos nosos argumentos.



XUNTA  
DE GALICIA