



# Millora el teu discurs. Tècniques per parlar en públic

Comunicació i habilitats  
Actualització-aprofundiment  
Codi: 20155/2020-1

## Presentació

Parlar en públic és una de les activitats que comporten un nivell d'estrès més elevat per a la població en general i, alhora, és una activitat necessària, freqüent i d'alta repercussió.

Aquest taller integra tècniques corporals i expressives, procedents del món del teatre, amb tècniques de la comunicació empresarial i corporativa, perquè les persones responem a estímuls tant de tipus emocional com racionals en els nostres intercanvis comunicatius.

Està dissenyat i impartit per professionals del coaching, la consultoria d'empresa i la direcció teatral, per aplicar el millor d'aquests àmbits.

La finalitat del curs és aconseguir que les persones participants puguin esdevenir més efectives en la comunicació en públic, ampliant el seu repertori de recursos, per tal que puguin tenir més impacte amb els seus auditoris.

## Objectius

1. Descobrir la pròpia veu per comunicar en públic amb confiança i amb diferenciació.
2. Practicar recursos per vèncer la por escènica.
3. Augmentar l'efectivitat de la comunicació, integrant la comunicació verbal i no verbal amb el discurs mental i emocional.

## Persones destinatàries

Personal de l'Administració local que hagi de preparar presentacions en públic.

## Programa

### BLOC 1

Estructura el teu discurs incloent eines del món teatral: presència, mirada, respiració.

### BLOC 2:

Explica el contingut del teu discurs amb energia inspiradora i visualment.  
Ritme i entonació.

### BLOC 3:

Storytelling, emocions i gestió del públic. Personatges i comunicació.

A cada bloc les participants hauran de fer un petit treball individual, gravat en vídeo que hauran de compartir a través de Google Drive, per tal de rebre un feedback integrat per les docents, cos i ment, emocions i raons per millorar el seu discurs.

Es faran tres sessions virtuals col·lectives a través de Zoom, d'una hora de durada. Cada participant haurà de realitzar uns exercicis, abans i després de les sessions, que haurà d'enviar a les docents. Es faran gravacions, previ consentiment de tot el grup, perquè l'alumnat pugui utilitzar-les com a eina d'aprenentatge i perquè les docents puguin fer propostes de millora.

S'enviaran indicacions pel treball individual que cada participant haurà de realitzar i compartir amb les docents, així com les pautes per poder participar de les sessions virtuals. A cada bloc les participants hauran de fer un petit treball individual, gravat en vídeo que hauran de compartir a través del Drive.

L'avaluació de l'aprofitament es farà d'acord amb els exercicis treballats. El límit de lliurament dels treballs individuals serà el 26 de juny. Les revisions les retornaran les docents el 3 de juliol.

## Metodologia

El taller és totalment pràctic. Els participants s'implicaran en presentacions reals, algunes directament relacionades amb continguts dels discursos que hagin de fer en els seus entorns professionals. Les valoracions seran individualitzades. El taller tindrà suport documental i audiovisual.

## Professorat

Arantza Uriarte  
Consultora especialitzada en talent i innovació  
Design thinker i coach certificada CPCC i ICF

Laura Giberga  
Dramaturga, actriu i directora teatral  
Graduada en tècnica <i>Meisner</i> i teatre musical

**Dates i horari**

Sessions en línia 27 de maig, 3 i 17 de juny de 10 a 11h

**Lloc**

Curs virtual

Internet

Les sessions virtuals es faran a Zoom. S'enviaran les indicacions de connexió uns dies abans de la primera sessió.

**Places**

16

**Hores lectives**

18

**Matrícula**

Activitat gratuïta.

**Certificat**

A l'alumnat que assisteixi al 75% de les hores lectives i superi les proves que s'estableixin, se li expedirà un certificat de participació i aprofitament.

**Responsable**

Xavier Torreguitart Jaile

**Organització**

Escola d'Administració Pública de Catalunya.