

13 cosas que debes hacer minutos antes de presentar en público

Es importante saludar y hablar con la mayor cantidad de personas en las horas previas a su presentación.

Los minutos previos a una presentación siempre suelen estar cargados de nervios y ansiedad, que de no controlarse puede impactar negativamente su presentación y la percepción que tendrá el público de usted.

En ese sentido, le dejamos algunos consejos de Darlene Price, presidente de Well Said, Inc. y autor de "Well Said! Presentations and Conversations That Get Results", extraídos de una publicación de Business Insider, para poner en prácticas minutos antes de realizar una presentación.

1. Háblese a sí mismo de manera positiva:

En los minutos previos a presentarse dígame a sí mismo una y otra vez "soy un conferencista muy dinámico", "soy entusiasta y atractivo", "estoy preparado y confiado".

2. Use el baño

Ir al baño cuando realmente no se necesita ir, es una reacción de ansiedad muy común minutos previos a presentarse ante un público. Planee con anticipación antes de presentarse.

3. Conozca y salude a su audiencia antes de presentar

Salude y hable con la mayor cantidad de personas en las horas previas a su presentación. Esto demuestra a su audiencia que usted es accesible y amable.

4. Verifique los detalles técnicos

Como conferenciaste debe estar seguro del espacio que va a utilizar. Es necesario que verifique aspectos técnicos como computador, proyectos, micrófono y luces.

5. Respire de manera profunda

Para disminuir o evitar la ansiedad es importante que de inhalaciones profundas.

6. Practique su entrada en su mente

Independiente de lo que planeó para cautivar a su público en el primer minuto, repase su entrada y lo que va a decir en primera instancia en su mente.

7. Enfóquese en pensamientos e imágenes positivos

Simplemente manteniendo pensamientos positivos y las imágenes en su mente se puede reducir el estrés y aumentar la sensación de bienestar y control.

8. Trate de beber agua a temperatura ambiente con unas gotas de limón

Esto ayuda a evitar tener la boca seca y aclara la garganta.

9. Establezca tres principios de su audiencia

“Esta audiencia piensa que soy experto. Ellos quieren que tenga éxito. Ellos no saben lo que voy a decir”.

10. Ejercite

En un lugar privado realice algunos ejercicios de estiramiento. Esto evita la acumulación de grandes cantidades de energía en el cuerpo y envía oxígeno al cerebro.

11. Es recomendable que se mantenga de pie minutos previos a su presentación

Al estar de pie invocas energía antes de tiempo, da a su cuerpo la oportunidad de entrar en calor, y colocarse en una postura lista para la acción.

12. Enfóquese en la entrega

Como conferencista siempre piense que le está haciendo un regalo al público.

13. Sonría

Mantenga una expresión positiva y agradable en su cara en los momentos antes de hablar.

Fuente: <https://www.americaeconomia.com/articulos/notas/13-cosas-que-debes-hacer-minutos-antes-de-presentar-en-publico>