

Antes de hablar en público tengo que saber qué voy a **decir**.
Este test te ayudará a tener más seguridad y confianza, para disfrutar hablando en público, transmitir con claridad el mensaje y a conectar con la audiencia.



Recuerda la metáfora del árbol:

- Las **raíces** son las que lo sustentan, por eso empezamos por abajo, por la R de DECIR. Es el motor que va a dar consistencia, fuerza y coherencia. Pregúntate: ¿Para qué vas a tener esa conversación, charla, taller,...? (Pregúntate al menos 3 veces para qué...) ¿Qué valor, qué beneficio obtienen, qué les voy a aportar, por qué van a querer escucharme?
- El **tronco** es la idea, el mensaje que quieres que se lleve la audiencia. Puedes querer decir muchas cosas, pero es preferible centrarte en una (máximo tres y ordenadas por importancia).
- Las **ramas** es la conexión con el público. Para ello tienes que adaptarte a ellos, hacerlos partícipes, que se sientan protagonistas. También ajustarte al tiempo convenido.
- Las hojas, flores y **frutos** es la dedicación, ese tiempo de preparación, borradores, ajustes, ensayos,... para llegar a un discurso maduro. Prepara más de lo que vas a decir. Prepara también los elementos técnicos que vas a utilizar: proyector, sonido, pizarra, rotuladores, objetos,...
- La **savia** es energía, entusiasmo, el estado emocional adecuado que lo impregna todo y llega a todas partes. Prepárate con las posturas de poder. Te ayudará a gestionar los nervios y a estar en modo JUGAR, en modo disfrute.

D ¿He **dedicado** el tiempo adecuado a prepararlo? ¿Me he ganado el **derecho a hablar** sobre este tema? ¿He preparado elementos técnicos?

Puntúate del 1 al 5.

E ¿Me **entusiasma** el tema sobre el que voy a hablar? ¿Me he preparado con las posturas de poder para tener el nivel de **energía** adecuado?

Puntúate del 1 al 5.

C ¿Me he preparado para **conectar y compartir** este tema con los demás?
¿Conozco al público? ¿Tengo un aprecio honrado y sincero?

Puntúate del 1 al 5.

I ¿Tengo claro y por escrito (como si fuese el titular de una noticia) la **idea, el mensaje**, de lo que quiero decir sobre este tema?

Puntúate del 1 al 5.

R ¿Tengo claro y por escrito cuál es el **resultado, beneficio, el propósito** que espero?
¿También el valor, el **regalo**, que les voy a ofrecer a los oyentes?

Puntúate del 1 al 5.

La clave de este test: si la puntuación ha estado entre el 1 y el 4, pregúntate
¿qué podría hacer para que sea un 5?