

# HOJA DE TRABAJO TEMA 12

## Los nervios al hablar en público

### 1- La hora de la verdad

---

Tienes una presentación hecha y ahora tienes que exponerla. Si se trataba de algo profesional, te animo a hacerla en tu trabajo.

Si se trataba de un proyecto personal, tal vez te sea más difícil encontrar el público para hacerla y poner en práctica los trucos anti-nervios que hemos visto en esta última lección, pero.... Siempre hay una ocasión.

Es muy probable que, vivas donde vivas, tengas un club Toastmasters a menos de 30km de tu casa.

[Puedes comprobarlo aquí.](#)

Los clubes Toastmasters son un lugar al que acude gente como tú que quiere mejorar su oratoria. Se juntan, cada uno expone un tema durante 7 minutos y el resto le da su opinión.

No conozco nada mejor para salir de tu zona de confort y empezar a hablar delante de un grupo de desconocidos.

Tu última tarea consiste en eso. Ir al club más cercano como invitado y ver cómo funciona. Si te atreves a salir para hacer algo improvisado, mejor. Y si vas un segundo día.... ¿Por qué no pides que te dejen hacer una presentación ya preparada?

Hagas lo que hagas, recuerda que, minutos antes de salir a hablar, puedes hacer varias cosas para reducir esos nervios que van a aparecer.

¿Cuántas vas a poner en práctica?