

CONFERENCIA

CÓMO HABLAR EN PÚBLICO Y NO MORIR EN EL INTENTO



 marthaluciaarestrepo

 @marticaarestrepo

A black and white close-up portrait of a woman with long, straight hair and bangs. She is looking slightly to the left of the camera with a neutral expression. Her right hand is resting near her chin. The background is a plain, light-colored wall.


Martha Restrepo
Presentadora y Actriz

MIS TRABAJOS MÁS IMPORTANTES

Televisión

* **La Ley del Corazón**

RCN

* **La Niña**

Personaje: Angela Barragán,
CMO Producciones

* **Sala de Emergencias**

Personaje: Adriana, RCN

* **En la Boca del Lobo**

Personaje: Nelly. Teleset. Netflix

* **Operación Pacífico**

personaje: Doctora Adriana, FOX

* **Comando Élite 2**

personaje: Doris, RCN

* **O todos en la cama**

personaje: La paisita, RCN

* **Pandillas Guerra y Paz**

personaje: Adriana Villamizar, Fox
telecolombia

película

"La Pachanga"

personaje: Daniela. Harold Trom-
petero producciones,



 **Martha Restrepo**
Presentadora y Actriz

MIS TRABAJOS MÁS IMPORTANTES

Formación

* Taller Ania Nowicka

* Taller Studio 3 Agustín

Bellusci, Madrid - España

* Taller Caja de herramientas

Alfonso Ortiz

* Comunicación Social y Periodismo

Universidad Sergio Arboleda

* Taller Creación de Personaje Rubén Di Pietro

* Taller Presentación Roberto Lorenzo

* Taller Método Suzuki and Viewpoints

Jhon Alex Toro

 *Martha Restrepo*
Presentadora y Actriz



PROPÓSITO DE LA CONFERENCIA

El pánico escénico no puede ser un impedimento en la vida laboral. Aprenda con la actriz Martha Restrepo cómo vencer el miedo para hablar en público, llevar mensajes contundentes y conectar con convicción y naturalidad con sus clientes y compañeros de trabajo.

“Cómo hablar en público y no morir en el intento” es una entretenida, divertida y cálida conferencia donde se transmitirán técnicas para mejorar las herramientas de sus colaboradores para el momento en que deban enfrentarse a hablar en público.

Se realizarán ejercicios de interacción con la audiencia buscando que se apropien hábitos y comportamientos en el ámbito personal y profesional. La duración de la conferencia oscila entre 60 y 90 minutos.


Martha Restrepo
Presentadora y Actriz



CONTENIDO DE LA CONFERENCIA

1. *El arte de hablar en público*
2. *Causas que producen el pánico escénico*
 - * *Análisis, entendimiento y aceptación*
3. *Técnicas y herramientas para disminuir el miedo a enfrentarse al público*
 - * *Preparación previa, apoyos, técnicas de respiración y praxia orofacial*
4. *El momento de la presentación*
 - * *Primera impresión, ensayo, energía, improvisación, empatía y autenticidad*
5. *Contenido del discurso*
 - * *Velocidad, pausas, tono, ritmo, consistencia y volumen*
6. *Comunicación No Verbal*
 - * *Kinésica y proxémica*
 - * *Protocolo y presentación personal*

