

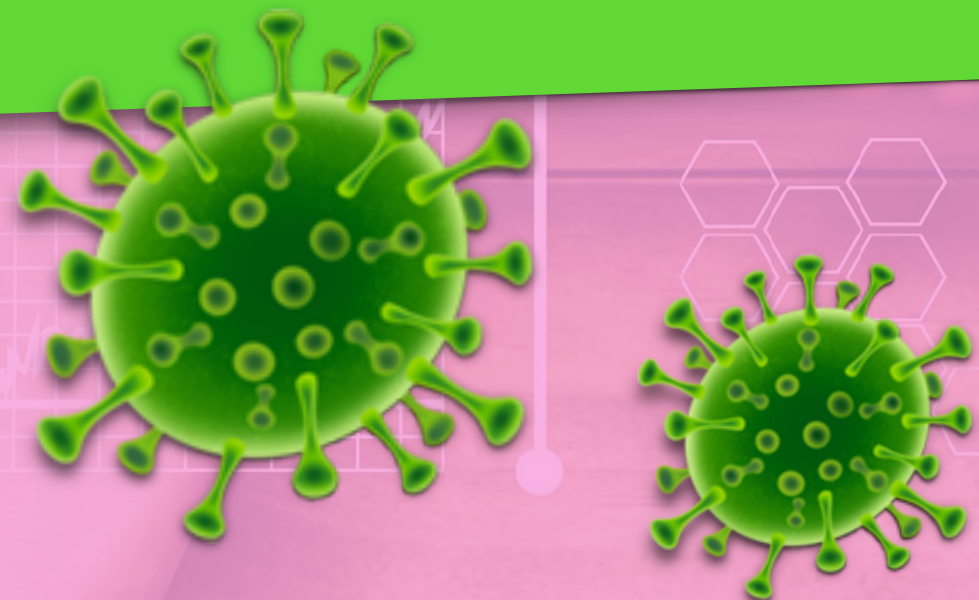


5 CLAVES

GANADORAS

EN TIEMPOS DEL

CORONAVIRUS




**MÓNICA
GALÁN**




¿QUIÉN SOY?


MÓNICA
GALÁN

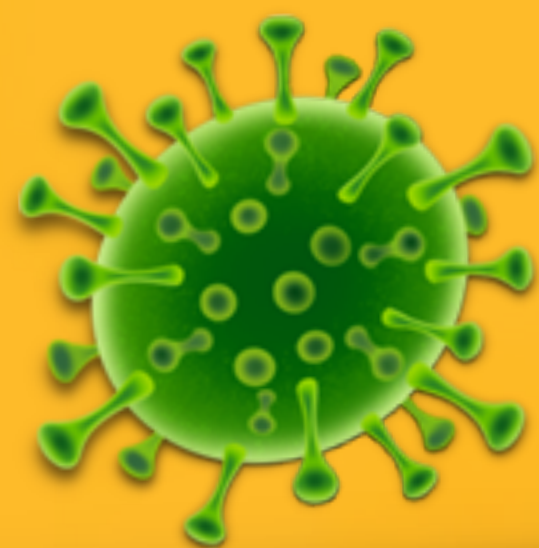

PUBLIC SPEAKING TRAINER


**EXPERTA EN
COMPORTAMIENTO NO VERBAL**


**AUTORA DEL BEST SELLER
METODO BRAVO**


METODO BRAVO





CLAVE 1:

**LO VERDADERAMENTE
CONTAGIOSO ES LA ACTITUD**

SONRÍE

**Usa tu sonrisa de forma inteligente acorde al mensaje que estés dando.
¿Bienvenida y cierre? Sonriendo!*

COHERENCIA

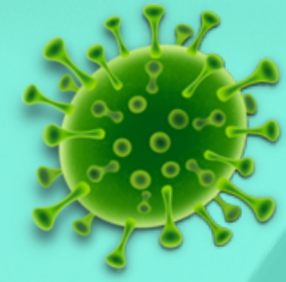
**Procura que tus gestos refuercen tu mensaje
Huye de los que pueden generar confusión*

ASIENTE

**Refuerza con este sencillo gesto a quien te está hablando. Además te servirá para mandarte el mensaje de que estás en el lugar adecuado*

PALABRAS

**Conforma tu mensaje con las palabras adecuadas.
No es lo mismo usar "problema" a "escenario"*



CLAVE 2:



PRESTA ATENCIÓN A LA ATENCIÓN



ENTRENA LA TUYA

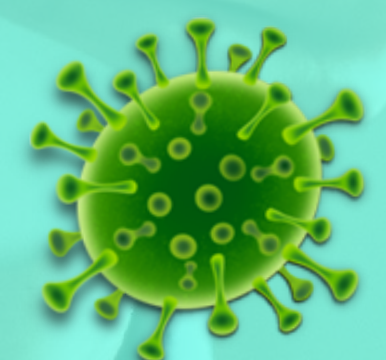
**Según un estudio sobre la atención
En el año 2000 la media era 15 seg
En 2015 había bajado a 8 seg!!*

**La meditación te servirá. Prueba a realizar respiraciones e intenta llegar hasta 10 sin que ningún pensamiento te asalte. Difícil ¿verdad?*

La atención es más valioso que el tiempo, pues es la energía enfocada en la memorabilidad y la huella en el cerebro de quien nos escucha

CAPTA LA SUYA

**Realiza cambios en el volumen, la velocidad o la intensidad de lo que estás contando. Las emociones también son generadoras de cambio*



CLAVE 3:

COMUNICAR
SIN PARTICIPAR
ES IGNORAR

PREGUNTAS

Cerradas: te sirven para movilizar y que la gente se posicione.

Abiertas: Sirve para generar conversación (cuidado con no controlar al público)

Retóricas: Sirven para poner a todo el mundo de tu lado

ORADORES

**Hay quien usa las preguntas para estar a favor de todos y quienes utilizan el conflicto para crear. Solo recomiendo lo segundo si tienes más salidas que el Metro de Madrid.*



**Y recuerda... si no participan, no es para ellos/ellas*

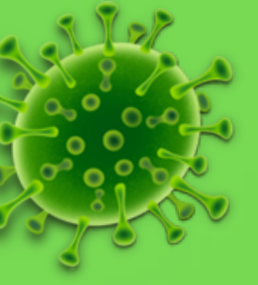


Massachusetts
Institute of
Technology

**Esta prestigiosa universidad descubrió que si solo escuchamos durante 30 minutos nuestra actividad cerebral está 30 puntos por debajo...jde cuando dormimos!*



MÓNICA
GALÁN



CLAVE 4:

MENOS ES MÁS

KISS

REPASA Y SIMPLIFICA

ENTRENA EN TITULARES

**Keep It Simple, Stupid, es una formulación otorgada al ingeniero de la marina de los EEUU Kelly Johnson, responsable de crear procesos mecánicos en los años 60. En sus propias palabras "una pieza más significa un posible problema futuro más"*

Esta idea la popularizó el mundo del marketing en los 70 y 80 exportándola a todo lo demás

**Otorga el tiempo necesario a tus ideas y elimina todo aquello que sea superfluo o que no vayas a poder tratar con el tiempo adecuado. Es mejor menos de mejor calidad que mucho superficial.*

**¿Podrías escribir todo tu discurso en 280 caracteres sin perder la esencia mínima? Trabaja siempre buscando el mayor impacto con los mínimos recursos. Investiga los aforismos ;)*

CLAVE 5:

EL HÁBITO VALE DOBLE

UNIFÓRMATE

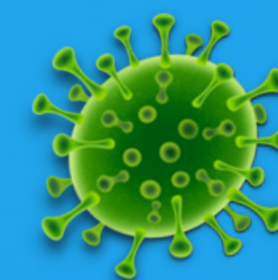
**Asegúrate de sentirte en comodidad con las prendas que uses. Analiza aquellas que te sientan bien en cámara y con el contexto de tu mensaje. Como te vistas comunica "lo que te importa" y "lo que te importas"*

PRACTICA

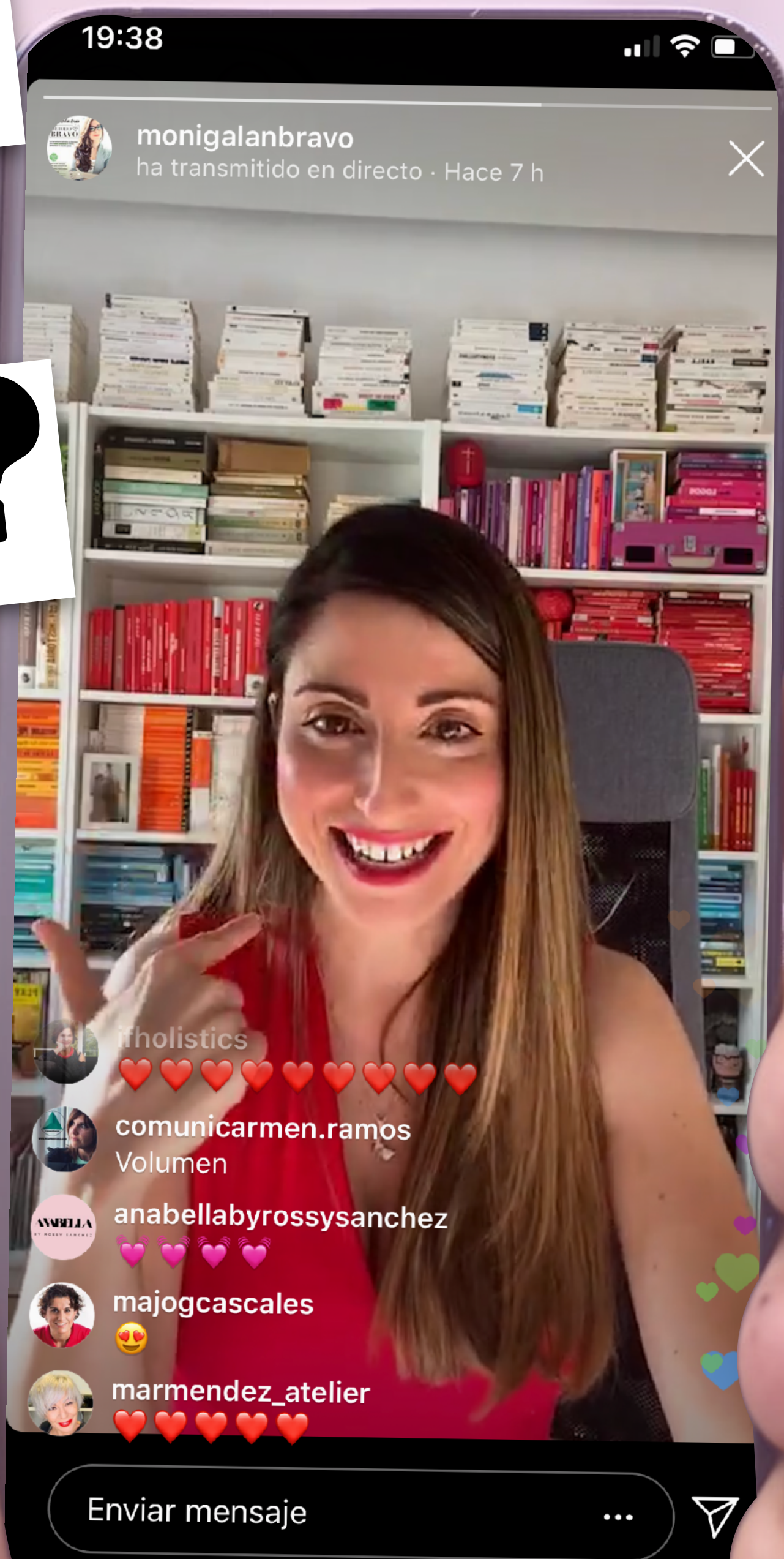
**Comunica de forma consistente y practica siempre que puedas*

10.000 HORAS

**Aunque Malcom Gladwell afirmaba que la maestría llegaba cuando realizabas este número de horas de "práctica deliberada", déjame subrayar que sin mentores o profesionales que te indiquen tus errores, solo pasarás 5 años de tu vida... repitiendo el mismo error una y otra vez.
"Sin mentoría no hay mejoría"*



**¿QUIERES
VOLVER
A VERLO?**



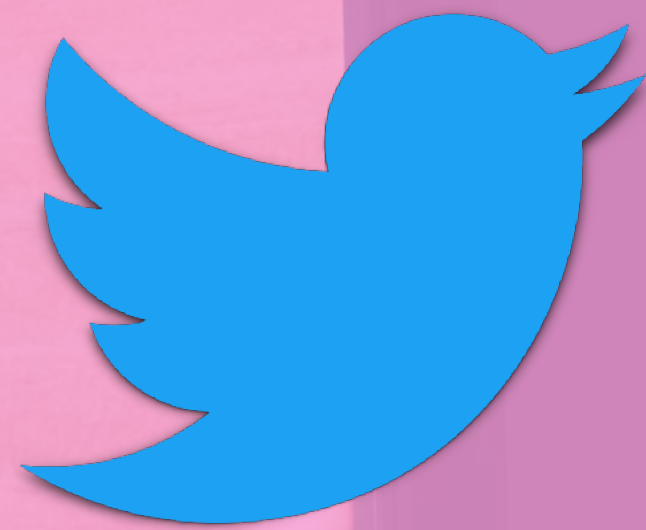
ESCANEA



ESTE QR



¿SEGUIMOS?



@MONIGALANBRAVO

**Si aun no te has suscrito o si nos quieres ayudar a que sigamos creando una comunidad sana y poderosa, comparte o regístrate en la siguiente dirección. Además, puedes ganar una sesión conmigo!*

WWW.MONICAGALAN.COM/REGALO