

B1.45.1 Cómo controlar los nervios al hablar en público

Comment maîtriser le trac lorsqu'on parle en public



En una presentación, el **orador** suele sentirse más vulnerable **al inicio y al cierre**. Es normal que **estés en tensión** cuando vas a **empezar la sesión**, sobre todo si tienes **al público delante**. Para gestionar los nervios, algunas personas piden a un compañero que hable primero. *¿Te importaría* empezar tú unos minutos? Mientras el otro comienza, el orador se relaja y la ansiedad baja para los dos.



*Dans une présentation, l'**orateur** se sent généralement plus vulnérable **au début et à la fin**. Il est normal que **vous soyez tendu** lorsque vous allez **commencer la séance**, surtout si **vous avez le public devant vous**. Pour gérer le trac, certaines personnes demandent à un collègue de parler en premier. Ça te dérangerait de commencer toi pendant quelques minutes ? Pendant que l'autre commence, l'orateur se détend et l'anxiété baisse pour les deux.*

1. ¿En qué momentos de una presentación el orador se siente más vulnerable?
 - a. Cuando el público llega tarde
 - b. En el inicio y en el final
 - c. Después de la pausa para el café
 - d. Solo cuando hay preguntas del público
2. ¿Cuál es el truco que usa el orador para reducir los nervios?
 - a. Evitar mirar al público durante toda la sesión
 - b. Memorizar todo el texto palabra por palabra
 - c. Pedir a alguien que comience la charla
 - d. Hablar más rápido para terminar antes

1-b 2-c