

B1.45.1 Cómo controlar los nervios al hablar en público

Hoe je zenuwen onder controle krijgt bij het spreken in het openbaar



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.



*Bij een presentatie voelt de spreker zich meestal kwetsbaarder **aan het begin en aan het einde**. Het is normaal dat **je onder spanning staat** wanneer je **de sessie gaat beginnen**, vooral als je **het publiek voor je hebt**. Om de zenuwen te beheersen, vragen sommige mensen een collega om eerst te spreken. Zou je het erg vinden om jij een paar minuten te beginnen? Terwijl de ander begint, ontspant de spreker en zakt de angst voor allebei.*

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

1-b 2-d