CÓMO HABLAR Y PARTICIPAR EN LAS REUNIONES

Hablar en las reuniones es de vital importancia, pero muchas personas no se sienten cómodas haciéndolo.

El Instituto Nacional de Salud Mental de EE. UU. informa que el miedo a hablar en público afecta al 73 % de la población de EE. UU. y la cifra probablemente sea similar en todo el mundo. Para algunas personas, participar en una reunión es algo muy incómodo. Es posible que prefieran dejar que las personas más ruidosas hablen y tomen todas las decisiones.

SI ES DE LOS QUE NO SE SIENTE CÓMODO HABLANDO EN PÚBLICO, AQUÍ TIENE ALGUNOS CONSEJOS

1. Recuerde

Saber cómo hablar en las reuniones no es algo con lo que nacemos. Es como cualquier otra habilidad: cuanto más se hace, mejor se vuelve uno. Y recuerde, ¡el 73% de las personas sentadas a su alrededor también están nerviosas!

2. Prepárese

Es perfectamente aceptable escribir sus notas en papel. Esto le ayudará a organizar sus pensamientos y le ayudará a recordar lo que quería decir.

3. Pause

Respire y sonría: no apresure sus palabras. Relaje su cuerpo. SONRÍA: proyectará confianza y hará que su audiencia sea más receptiva a usted y a sus ideas.

4. Escuche activamente

Cuando escucha a los demás activamente asintiendo con la cabeza y realmente prestando atención, será más probable que lo escuchen cuando sea su turno de hablar.

5. Reclame su espacio

Si otros le interrumpen, déjelos hablar un poco; luego diríjase a ellos por su nombre y haga una pausa por solo un segundo, recordando respirar y sonreír. Cuando reanude, indique que le gustaría volver a lo que estaba diciendo. Considere los siguientes ejemplos:

- “Gracias Paco” Pause. Respire. Sonría. “Pero volviendo a mi pensamiento anterior…” o
- "Buen punto Ana". Pause. Tome aliento. Sonría. “Aunque para continuar con mis comentarios anteriores…”

SI USTED ES DE LOS QUE SE SIENTE CÓMODO HABLANDO EN PÚBLICO, AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS

1. Es su responsabilidad …

…permitir que otros participantes de la reunión tengan la oportunidad de expresarse

2. Haga más preguntas

3. Escuche activamente …

…prestando atención a lo que dicen los demás. Pero también, asegúrese de validar y reconocer lo que otros han dicho.

Tip profesional:

Las Grandes Reuniones…

…tienen que ver con la generosidad, el apoyo y la calidez. Cualquier oportunidad que tenga para crear esas cualidades, incluso en los momentos difíciles de una interrupción, puede ayudar a que la reunión sea un éxito.

Practique la positividad…

…incluso si no está de acuerdo con alguien. Cuando responda a algo con lo que no está de acuerdo, comience diciendo algo bueno sobre lo que acaba de escuchar. Eso hará que la otra persona sienta que la escuchó. Aún así, puede seguir en desacuerdo con ellos.