

La Academia Alumni Atrévete: Comunicación eficaz con Juana Erice



Top Tips



- **Atrévete:** Atreverse a hacer algo es muy importante en el desarrollo de la comunicación. Atrévete a tomar decisiones. ¿Qué hay detrás de las personas que se atreven? Un objetivo nítido, poseen un foco en lo prioritario y poseen una capacidad de conexión con el público.
- **¿Qué tenemos que hacer para atrevernos?** Aprender a valorarnos, aprender a desarrollar nuestra mente y actuar practicando en la comunicación.

- **El 80% de las veces que fallamos en algo,** no volvemos a repetirlo. Nos da miedo volver a fallar.
- Para ser un buen comunicador, tienes que tener una **meta**, la cual está llena de miedos e incertidumbres.

- Muchos problemas a la hora de comunicarse, residen en la autoestima. **Aprende a valorarte** ¿Cómo valorarme?
 - Descubrir tus puntos fuertes
 - Recordar tus logros
 - Atrévete a hacer cosas difíciles
- **¿Cómo romper el miedo?**
 - Recordar experiencias positivas rompe el miedo
 - Creer en ti mismo, rompe el miedo
 - Rodearte de gente positiva, rompe el miedo
 - La acción rompe el miedo
- **Desarrolla tu fortaleza mental**
 - Control del pensamiento
 - Aprender a ver las cosas de otra forma
- **Actuar, busca una solución para ser un buen comunicador. ¿Cómo?**
 - Con entrenamiento
 - Con perseverancia
- **Conclusión**
 - Cambiar inseguridad por seguridad
 - Cambiar miedo por valentía
 - Hacer lo complejo, sencillo

