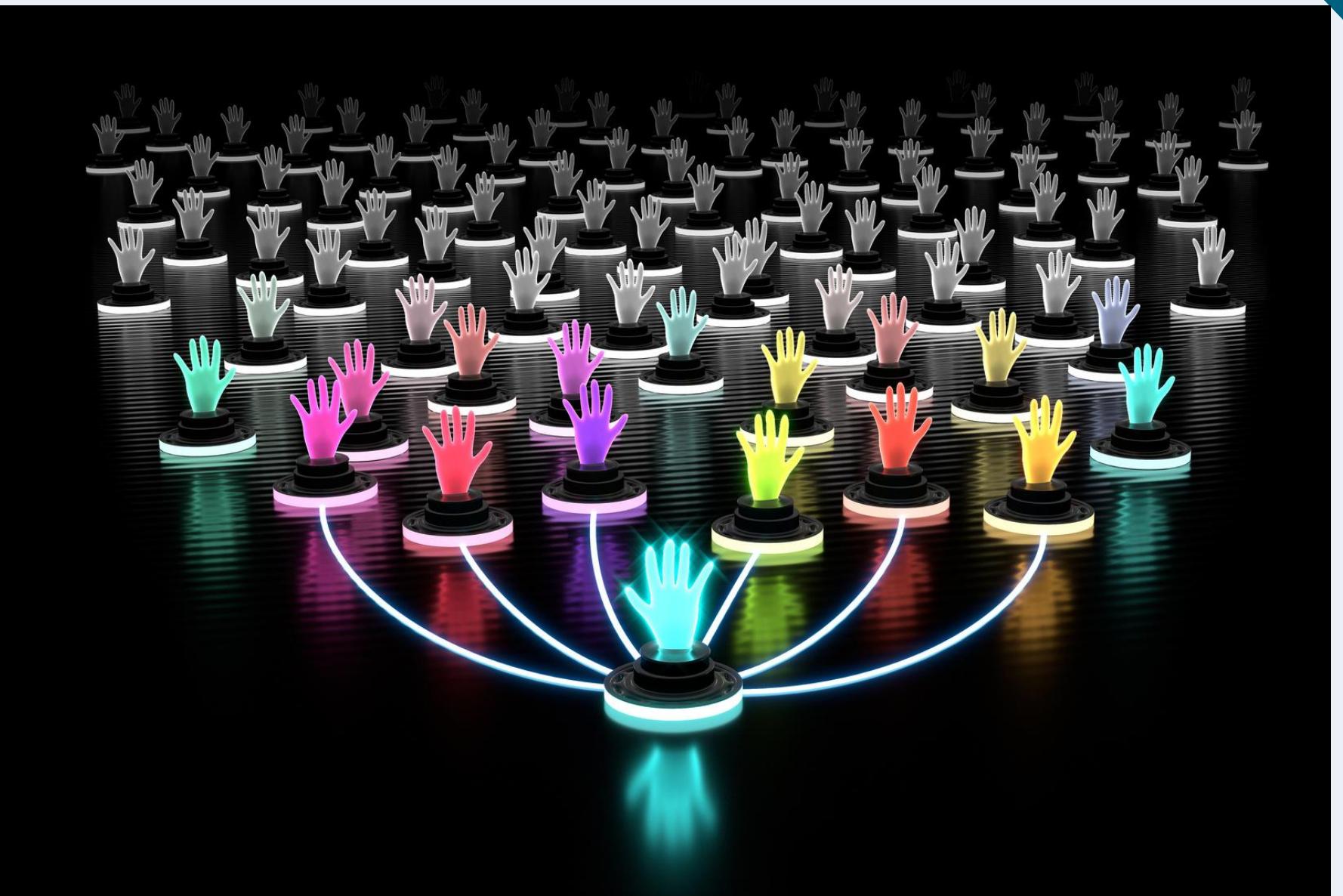


TRUCOS PARA DESARROLLAR TU CARISMA



¿QUÉ ES?

- Carisma es un conjunto de habilidades y características positivas combinadas con visión que te permiten inspirar a otros a iniciar una acción. Ser carismático no es tanto lo que haces o dices (aunque también) sino más cómo haces sentir a las personas. (Ste Davies).
- Cualidad o don natural que tiene una persona para atraer a los demás por su presencia, su palabra o su personalidad.
(Diccionario Oxford)
- Especial capacidad de algunas personas para atraer o fascinar. (RAE)



HE PREGUNTADO EN MIS RRSS

Para mi es lo que transmitimos sin que seamos conscientes, pero en forma positiva. Es una especie de energía que atrae a los demás. Susana Ibáñez.

Es ser uno mismo, transmitir y atraer a tu público para que quiera saber más de lo que cuentas. Contar las cosas de forma que atrapen, y que la gente no se olvide de ti. Lucrecia Diaz.

El carisma es lo que nos diferencia del resto, es aquello que transmitimos, ya sea conscientemente o inconscientemente a los demás. La comunicación no verbal, juega un papel importantísimo. Javier Gómez.

Ser capaz de captar la atención de tu audiencia aparentemente sin esfuerzo. María Pilar Sanz.



CREENCIAS

"No soy lo suficientemente carismático/a de forma natural"

Muchas personas creen que el carisma es un rasgo innato con el que se nace, y que no pueden desarrollarlo si no lo poseen desde el principio.

CREENCIAS

"El carisma es solo para personas extrovertidas":

Existe la creencia de que solo las personas extrovertidas y sociables pueden ser carismáticas, lo que puede llevar a que los introvertidos se sientan excluidos o incapaces de desarrollar carisma.



CREENCIAS

"El carisma es superficial o manipulador":

Algunas personas tienen la creencia de que el carisma es una cualidad superficial o manipuladora, y que tratar de ser carismático/a implica ser falso/a o engañoso/a en las interacciones con los demás.



CREENCIAS

CREENCIAS 4

"Siempre seré rechazado/a o juzgado/a si muestro mi verdadero yo"

Existe el temor de que mostrar autenticidad y vulnerabilidad en las interacciones pueda llevar al rechazo o al juicio por parte de los demás, lo que puede inhibir la expresión genuina del carisma personal.



CREENCIAS 5

"El carisma no es relevante para el éxito profesional o personal":

Algunas personas subestiman la importancia del carisma en el ámbito laboral y en las relaciones personales, creyendo que otros factores como el conocimiento técnico o la habilidad son más importantes para el éxito.



PREGUNTAS TÍPICAS SOBRE EL CARISMA

- "¿Cómo puedo proyectar una presencia más segura y atractiva?":
- "¿Qué puedo hacer para conectar mejor con los demás?":
- "¿Cómo puedo mejorar mi habilidad para hablar en público y cautivar a mi audiencia?":
- "¿Qué estrategias puedo utilizar para ser más convincente y persuasivo en situaciones clave?":
- "¿Cómo puedo ser más auténtico y genuino en mis interacciones, sin perder mi carisma?":



PREGUNTA 1

¿Puedo proyectar una presencia más segura y atractiva?

Sí, mejorando tu postura, lenguaje corporal y tono de voz.



PREGUNTA 2

¿Qué puedo hacer para conectar mejor con los demás?

- Presencia
- Empatía
- Conexión con LC



PREGUNTA 3

¿Cómo puedo mejorar mi habilidad para hablar en público y cautivar a mi audiencia?

PREPARACIÓN

PRACTICA

ENTENDER AL PÚBLICO Y EMPATIZAR



PREGUNTA 4

¿Qué estrategias puedo utilizar para ser más convincente y persuasivo en situaciones clave?

Conocer muy bien el tema

Escuchar para poder responder

Estructurar bien tus argumentos

Adaptar lenguaje al otro



PREGUNTA 5

¿Cómo puedo ser más auténtico y genuino en mis interacciones, sin perder mi carisma

- Honestidad
- Aceptar imperfecciones
- Coherencia entre palabras y acciones



10 CUALIDADEDES DE LAS PERSONAS CARISMÁTICAS

- Confianza
- Autenticidad
- Empatía
- Optimismo
- Comunicación efectiva
- Energía magnética
- Carácter fuerte
- Escucha activa
- Humildad
- Liderazgo inspirador:



10 PRIMEROS PASOS PARA APLICAR EN EL TRABAJO

Aquí tienes 5 (de 10) primeros pasos y ejercicios para aumentar el carisma:

- Conócete a ti mismo/a: Realiza un autoexamen para identificar tus fortalezas, debilidades, valores y creencias. Conocerte a ti mismo/a te ayudará a ser más auténtico/a y genuino/a en tus interacciones. **HAZ UN DAFO**
- Practica la empatía: Dedica tiempo a comprender las emociones y perspectivas de los demás. Escucha activamente, haz preguntas abiertas y muestra interés genuino en sus experiencias y sentimientos.
- Mejora tu lenguaje corporal: Presta atención a tu postura, gestos y expresiones faciales. Mantén una postura abierta y relajada, y utiliza gestos expresivos para comunicar confianza y seguridad.
- Desarrolla tus habilidades de comunicación: Practica hablar de manera clara, concisa y persuasiva. Trabaja en tu tono de voz, ritmo y entonación para captar la atención de los demás y transmitir tus ideas de manera efectiva.
- Aprende a contar historias: Las historias son una poderosa herramienta para conectar con los demás y transmitir mensajes de manera memorable. Practica contar historias personales que resalten tus valores, experiencias y lecciones de vida.

10 PRIMEROS PASOS

Aquí tienes los siguientes 5 (de 10) primeros pasos y ejercicios para aumentar el carisma:

6. Cuida tu apariencia personal: La forma en que te vistes y te presentas puede influir en la percepción que los demás tienen de ti. Dedica tiempo a cuidar tu apariencia personal y elige ropa y accesorios que te hagan sentir seguro/a y auténtico/a.
7. Desarrolla tu inteligencia emocional: Aprende a reconocer, entender y gestionar tus propias emociones, así como las emociones de los demás. La inteligencia emocional te ayudará a mantener la calma en situaciones difíciles y a construir relaciones más sólidas y empáticas.
8. Practica la asertividad: Aprende a expresar tus opiniones, deseos y límites de manera clara y respetuosa. La asertividad te ayudará a establecer relaciones más equilibradas y satisfactorias, y a ganarte el respeto de los demás.
9. Cultiva la gratitud y la positividad: Practica el hábito de encontrar cosas por las que sentirte agradecido/a y enfocarte en lo positivo en tu vida y en tus interacciones con los demás. La gratitud y la positividad te ayudarán a mantener una actitud optimista y atractiva.
10. Sal de tu zona de confort: Desafía tus límites y experimenta cosas nuevas y emocionantes. Atrévete a hablar en público, participar en actividades sociales o enfrentarte a tus miedos para desarrollar tu confianza y carisma personal.

DAFO PERSONAL

- Sonrisa genuina
- Contacto visual
- Postura erguida
- Gestos con manos abiertas
- No gesticular mucho más o en exceso
- Inclinación hacia adelante
- Asentir con la cabeza
- Expresiones faciales para mostrar empatía, interés y entusiasmo



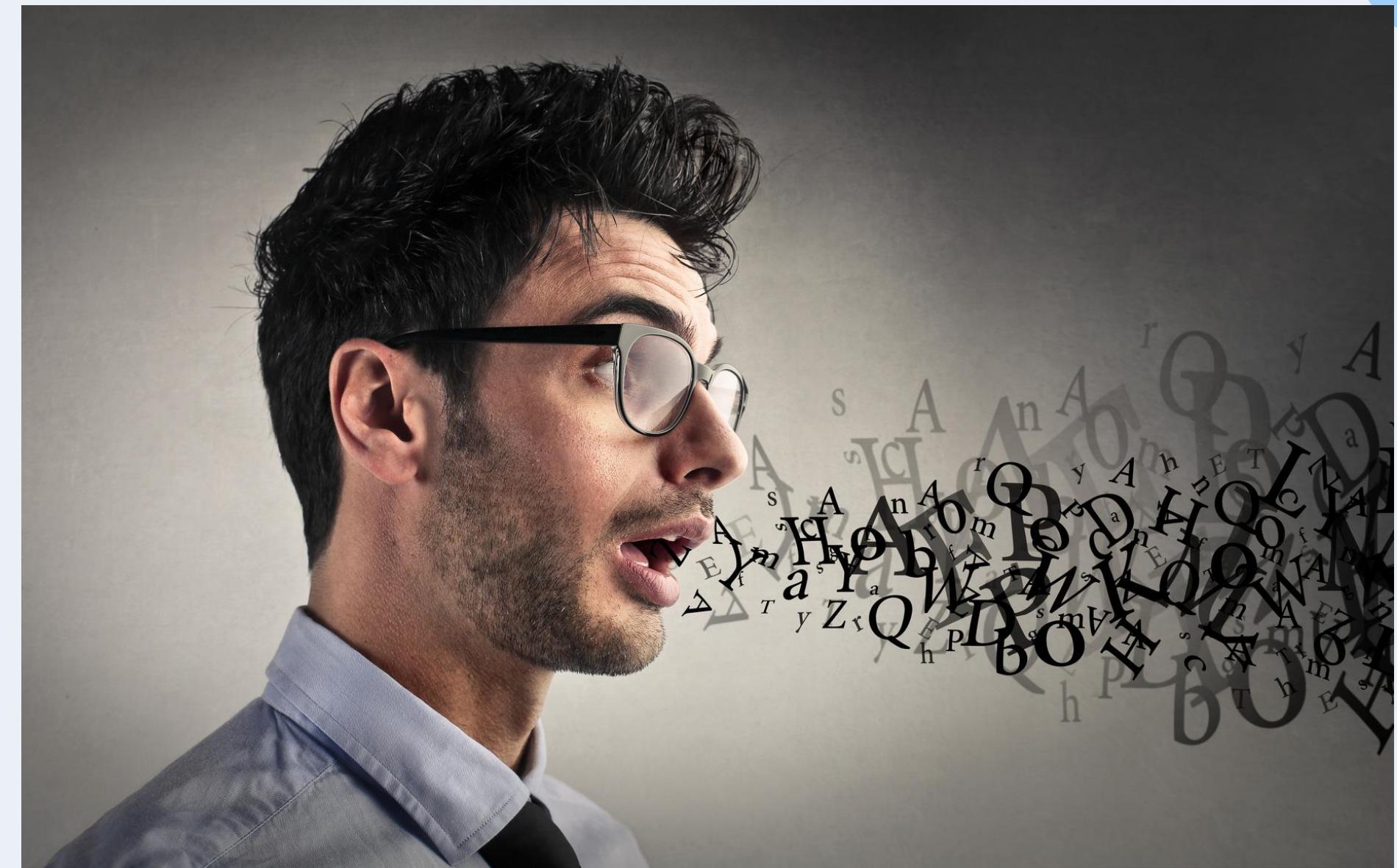
LC Y CARISMA

- Sonrisa genuina
- Contacto visual
- Postura erguida
- Gestos con manos abiertas
- No gesticular mucho más o en exceso
- Inclinación hacia adelante
- Asentir con la cabeza
- Expresiones faciales para mostrar empatía, interés y entusiasmo



VOZ Y CARISMA

- TONO VARIADO Y EXPRESIVO
- VOLUMEN
- VELOCIDAD
- CLARIDAD
- PAUSAS
- RESONANCIA



IE Y CARISMA

- De nuevo, conocerse (DAFO ANTES)
- CONTROL EMOCIONAL
- COMUNICACION EMOCIONAL
- ADAPTABILIDAD EMOCIONAL
- ENPODERAMIENTO EMOCIONAL
- DESARROLLO DE RELACIONES



ASERTIVIDAD

- Comunicación clara y directa
- Escuchar para entender
- Practicar el NO asertivo
- Practica el autocontrol emocional
- YO MENSAJE
- DISCO RAYADO
- APLAZAMIENTO ASERTIVO



PLAN DE ACCIÓN

MUCHAS
GRACIAS