

Presentación profesional de 30 segundos

Hoja de preparación y práctica · ejemplo sin datos reales

Puesto	Organización	Duración objetivo
_____	_____	____ segundos

Mapa del mensaje

Parte	Idea que quiero comunicar	Evidencia o ejemplo
Quién soy		
Qué sé hacer		
Qué apporto		
Por qué este puesto		
Cierre		

Primer borrador

Redacta con lenguaje oral. En este modelo organiza: perfil actual, especialidad, una fortaleza y objetivo.

Prueba en voz alta

Intento	Duración	Qué funcionó	Qué ajustar
1			
2			
3			

Cuándo usarlo: una apertura breve o feria de empleo. La plantilla ayuda a preparar una respuesta flexible; no conviene memorizarla palabra por palabra ni prometer resultados que no puedas explicar.