

	TALLER MIEDO ESCÉNICO		
	PROGRAMA		
	Lugar de Realización: Luis Marín, 7 - Madrid		
	Fecha:	7 Julio de 2016	Hora:

FINALIDAD DEL TALLER

Superar el miedo a hablar o a exponerse en público. Indicado para aquellas personas que se ponen muy nerviosas cuando tienen que hacer una presentación en su trabajo, realizar un examen ante un jurado, o dar una clase.

EFFECTOS ESPERADOS

Ser capaz de manejar la ansiedad previa al momento de salir al "escenario", y la que se produce si cometemos un error o se nos olvida lo que íbamos a decir.

Aprender a afrontar situaciones difíciles durante la exposición, como que cuestionen lo que decimos o nos interrumpan constantemente.

OBJETIVO GENERAL DEL TALLER

Aprendizaje de técnicas para control y manejo de la ansiedad, con el fin de evitar los pensamientos negativos que hacen que esa ansiedad se dispare.

Detectar y combatir ideas sobre nosotros mismos que dificulten nuestra "puesta en escena".

METODOLOGÍA

Al ser un taller, es eminentemente práctica, exponiendo situaciones reales propuestas por los asistentes o planteadas por la monitora, mostrando la aplicación real de las técnicas aprendidas.

Trabajo por parejas y en grupo, con participación activa de todos los asistentes.

Entrega de material con los puntos más importantes del taller al finalizar el mismo.

PRECIO:

15 euros por persona.