

# Curso Miedo a Hablar en público



Más información y reservas:

- ✓ Secretaria
- ✓ [www.activapsicologia.com](http://www.activapsicologia.com)
- ✓ [activa@activapsicologia.com](mailto:activa@activapsicologia.com)
- ✓ 914464748 / 633032229

- ▶ El **Centro de Activa Psicología y Formación** organiza un curso dedicado a las habilidades para hablar en público.
- ▶ Hay muchas situaciones en las que las personas pueden sentir miedo, vergüenza, inseguridad etc. Pero hay una situación que cobra especial relevancia, y es la situación de hablar en público. Un aspecto común a estas situaciones es que el temor que sentimos, no es tanto por la situación, sino por el temor a la evaluación negativa por parte de los demás.
- ▶ La adolescencia suele ser un periodo crítico para desarrollar estas dificultades, sin embargo, este problema suele ser crónico. La ansiedad a hablar en público puede aparecer también por primera vez en la vida adulta cuando, por ejemplo, un cambio en el puesto de trabajo obliga a realizar una actividad que antes no tenía la necesidad de hacer.
- ▶ Por ese motivo, desde Activa Psicología y Formación creemos en la importancia de conocer y poder ayudar a todas aquellas personas que sientan este miedo.

# Objetivos de este curso

- Conocer en qué consiste el miedo a hablar en público y poder conocer mejor todos los síntomas de la ansiedad ante hablar en público.
- Aprender habilidades y técnicas para manejar la ansiedad ante el miedo a hablar en público.
- Adquirir las habilidades necesarias para realizar una exposición en público
- Aprender a realizar exposición para una presentación en público.

*“La ansiedad con miedo y el miedo con ansiedad contribuyen a robarle al ser humano sus cualidad más esenciales” (Konrad Lorenz)*

## Dirigido a:

- ▶ Dirigido a todas aquellas personas que quieran mejorar y a desarrollar sus habilidades de oratoria ante el público, y que quieran expresarlas de manera brillante.

## Duración

- ▶ El programa se desarrollará en 5 sesiones semanalmente que durarán 2 horas, exceptuando la última sesión, cuya duración será de 3 horas.

# Metodología

La actividad se desarrollará de forma grupal mediante presentaciones de los contenidos y puesta en práctica mediante representaciones de la teoría de manera eficaz, amena y divertida.