

Curso

Ansiedad a hablar en público



Vence tu miedo

Los estudios informan que aproximadamente el 34% de la población general presenta ansiedad y miedo a hablar en público. Por lo que esta dificultad es más común de lo que pensamos. Algunas personas dicen tener miedo a hablar en público por posibles reacciones físicas, por miedo a hacer el ridículo, miedo al qué dirán.

Estos miedos se pueden expresar verbalmente y nos pueden servir de "auto-justificaciones" para seguir evitando. La mejor manera de superar el miedo es afrontar, entrenar, atreverse, arriesgarse a hablar en público, es decir, afrontarlo, porque lo más probable es que no ocurra aquello que tememos, o de ocurrir lo probable es que no sea tan horrible como creemos.

Objetivos Conseguir habilidades emocionales para hablar en público con seguridad, conociendo las emociones que se producen al hacerlo y su adecuado manejo. Aprender las herramientas necesarias para afrontar las situaciones de hablar en público fomentando la práctica en situaciones reales.

Programa

1. Componentes de la ansiedad.
2. Entrenamiento en estrategias en control de ansiedad física.
3. Entrenamiento en estrategias en control de ansiedad cognitiva.
4. Comunicación verbal y no verbal en la técnica de la exposición.
5. Exposición y Generalización.

Destinatarios Adultos que quieran aprender a manejar su ansiedad a la hora de hablar en público y adquirir nuevas herramientas de comunicación.

Fechas, horarios y precios Consultar programa [aquí](#).