

* MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

CURSO «HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE»



Espacio terapéutico para reducir la ansiedad y evitar bloqueos y falta de concentración al hablar en público.

Jesús Lucas Fernández . Colegiado BI04714

Psicólogo de la Salud. Especialista en Terapia de la Conducta.
Coach comunicación

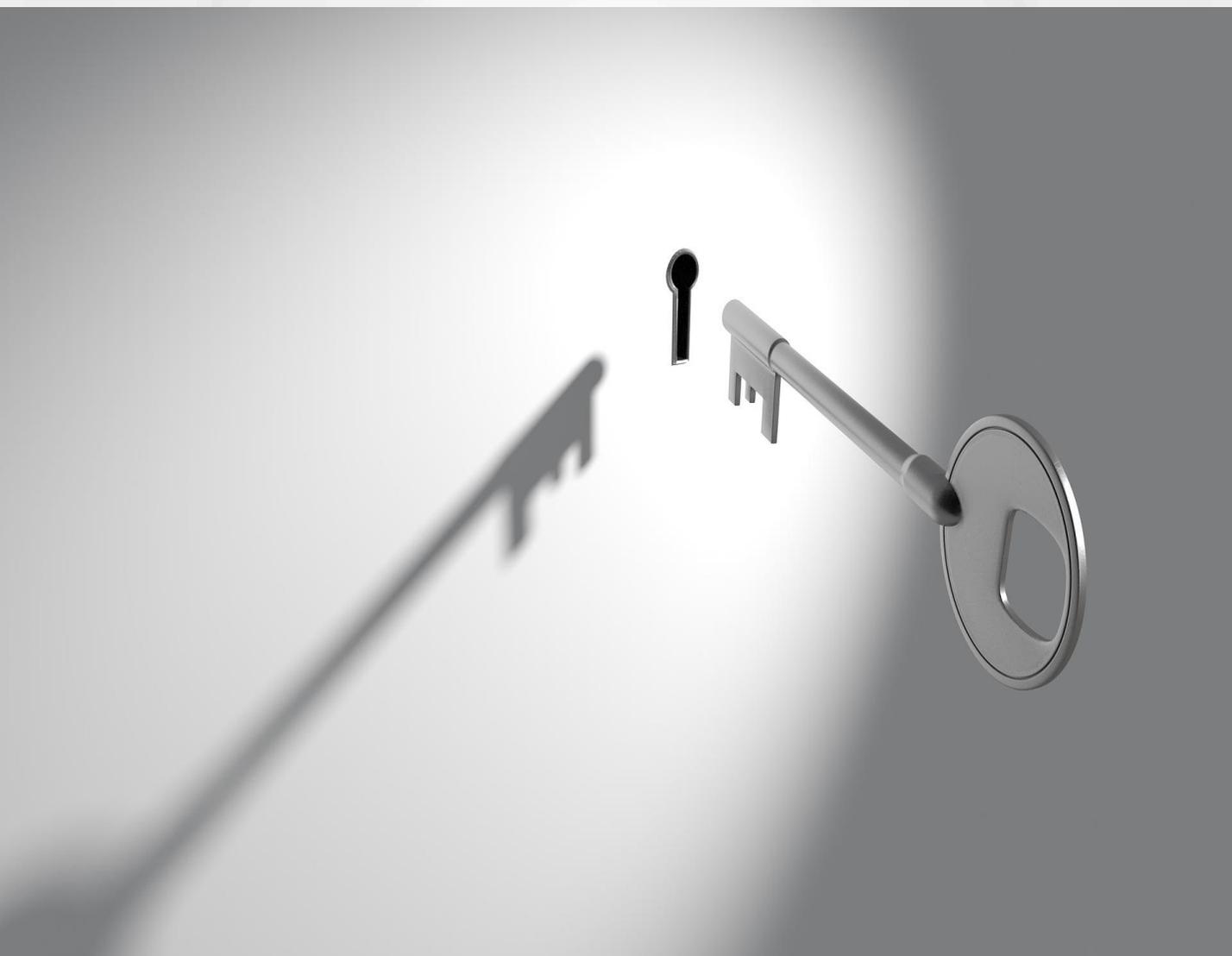
MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

- Exposición de trabajos.
- Intervenciones en celebraciones.
- Presentaciones de informes a compañeros.
- Participación en asambleas.
- Intervenciones en debates con público
- Conferencias y charlas.

CAUSAS

- Falta de habilidades y competencia.
- Intensidad emocional. Ansiedad y miedo te bloquean.

Aprende a controlar y regular tu ansiedad y tu miedo



Técnicas de control emocional para personas
con ansiedad social

* CONTENIDOS

- CONOCETE : Evaluación del miedo a hablar en público. Cuestionario de Confianza. Psicología del miedo a hablar en público.
- EMOCIONATE : Educación emocional: funcionalidad , utilidad y fisiología de la ansiedad y los estados ansiosos.
- RESPIRA : Entrenamiento en respiración y relajación consciente.
- PIENSA : Reestructuración cognitiva. Detección y discusión de pensamientos automáticos disfuncionales.
- APRENDE : Estrategias para el manejo de bloqueos emocionales.
- COMUNICA : Organización y contenido de una charla. Cómo hacer buenas presentaciones. Incremento habilidades de comunicación
- ACTUA : Pruebas de realidad.



* ESTRUCTURA

Participantes: 8-10 personas.

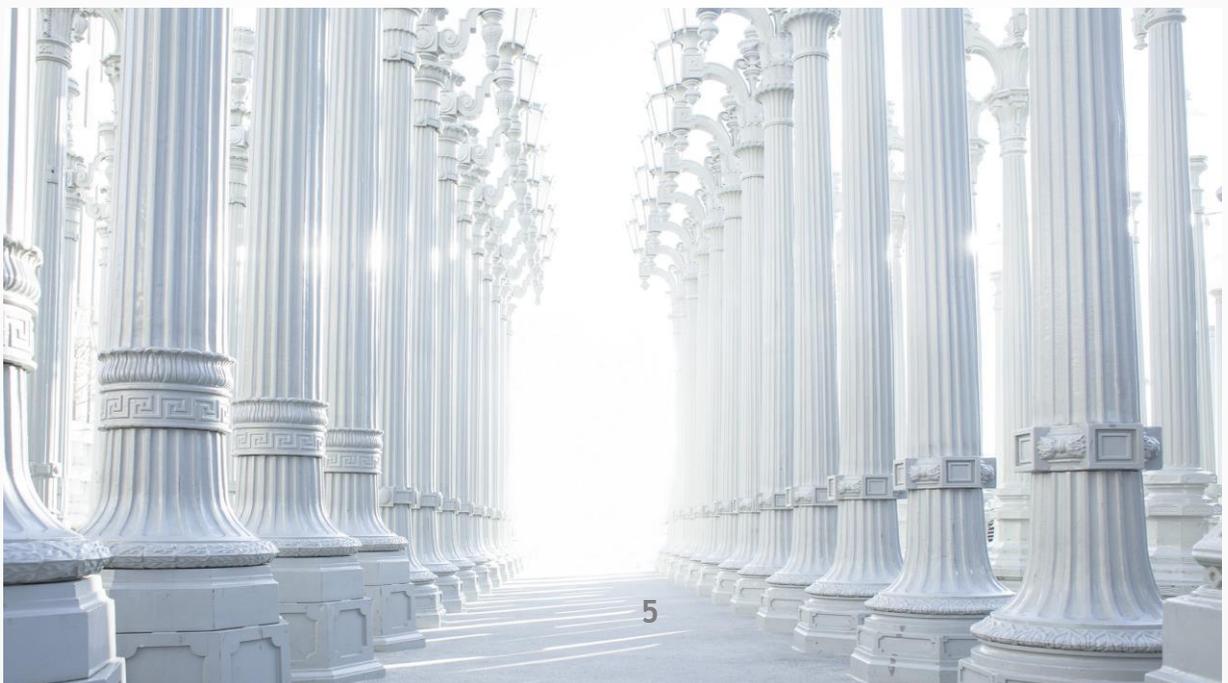
Sesiones semanales de 1,5 hora de duración. Número de sesiones: 8

Compromiso de asistencia.

Trabajos para casa: Cada sesión empieza con el repaso del trabajo de la sesión anterior.

Entrega de materiales y textos en el curso.

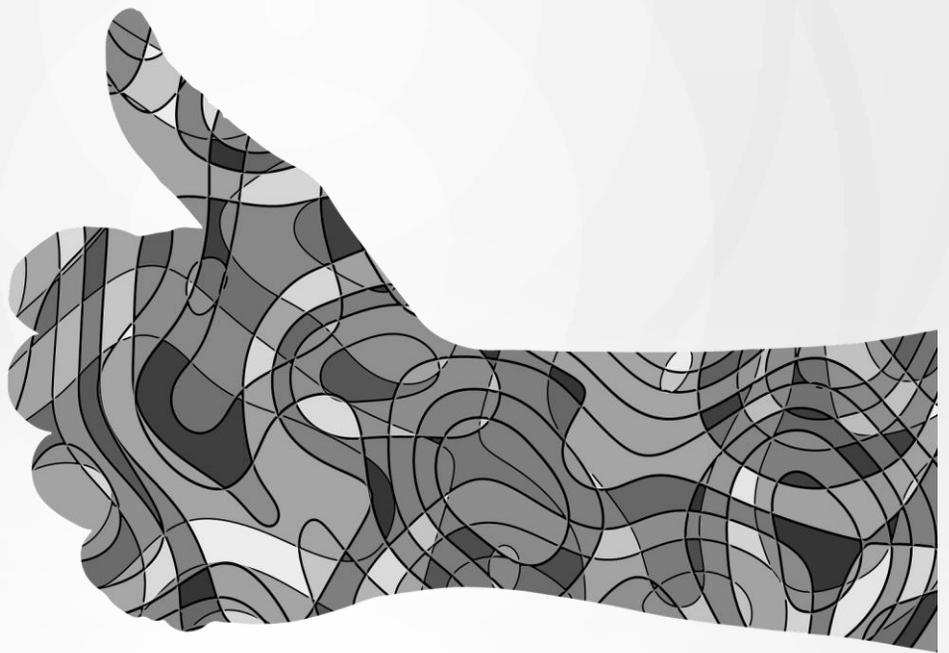
Metodología basada en intervención psicológica del estrés. Enfoque cognitivo-conductual.



Las ventajas de hablar en público al alcance de tu mano:

Reconocimiento social

Prestigio



Aprobación de los demás

Ventajas sociales y profesionales



No pierdas más tiempo y apúntate ya iii

Centro de Psicoterapia Ezra
Calle Iruña, 1 Bilbao
Metro Deusto

Información y reservas:

696424261

jlucas@sugestión.es

www.psicologoenbilbao.net