

Miedo a Hablar en Público: Cómo Afrontarlo con Éxito

Hablar en público es una de las situaciones sociales que genera más miedo y ansiedad entre la población en general. De hecho, varios estudios han encontrado que el miedo a hablar en público es un problema común en la población general en España, con porcentajes que oscilan entre el 59,2% y el 64,1% de los participantes informando sentir ansiedad al hablar en público.

Por lo común, podemos conversar fácilmente en situaciones cotidianas con grupos de personas, pero la idea de ponernos ante una audiencia y hacer un discurso nos provoca, cuando menos, inquietud.

Esta dificultad, que a mucha gente puede parecerle insalvable, es un obstáculo para lograr objetivos tanto personales como profesionales; porque, cuando se siente ansiedad y miedo a hablar en público, se tiende a evitar esas situaciones privándonos de oportunidades y causándonos frustración. Además, las personas en general evalúan y valoran negativamente a quienes muestran temores hacia la oratoria.

En este curso revisaremos qué son la ansiedad, el miedo y el estrés, las respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales que comportan y cómo afectan al rendimiento en una presentación oral. Y lo más importante:

En grupos reducidos, llevaremos a cabo el entrenamiento en las habilidades y técnicas que permiten manejar el estrés, así como estructurar y desarrollar una presentación pública.

Fechas:	29 y 31 de enero; 5, 7 y 9 de febrero de 2024
Horario:	17:30 – 20:30
Total horas:	15
Lugar:	C/ Camino de Ronda, 101 – Edif. Atalaya – Local 13
Imparte:	<u>Clemente Talavera Pleguezuelos</u>
Organiza:	<u>Aiteco Consultores</u>
Precio:	300 euros (- 15 % para inscripciones antes del 24/12/2023)
Grupos Reducidos	

OBJETIVO GENERAL Y METODOLOGÍA:

Afrontar y reducir el miedo y la ansiedad asociados con hablar en público, así como desarrollar presentaciones orales, mediante el desarrollo de técnicas de presentación, la práctica y la retroalimentación constructiva.

- Exposición de los temas con ejemplos prácticos.
- Simulación de presentaciones, con retroalimentación constructiva y grabación en vídeo.
- Aplicación real de las técnicas de afrontamiento al miedo a hablar en público.
- Trabajo individual y grupal sobre los contenidos tratados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el nivel personal de temor que genera la situación de hablar ante una audiencia, identificando las áreas de mejora prioritarias.
- Explicar en qué consiste el miedo a hablar en público, cómo se genera y mantiene, y de qué modos puede reducirse hasta hacerse manejable.
- Aprender y aplicar las técnicas de reducción física de la ansiedad.
- Comprender y practicar las técnicas conductuales y cognitivas de autocontrol y afrontamiento del estrés y del miedo a hablar en público.
- Preparar, estructurar y desarrollar una presentación pública.
- Mejorar las habilidades para hablar en público desde el punto de vista de la oratoria.

PROGRAMA

Módulo 1: Temor a hablar en público. Qué es el miedo escénico y por qué se produce

- Autoevaluación del nivel de miedo a hablar en público.
- Un temor muy frecuente.
- Ansiedad, Miedo y Estrés. Conceptos y causas. Efectos físicos, emocionales y cognitivos.
- Modelo de afrontamiento del miedo a hablar en público.

Módulo 2: Habilidades y técnicas para afrontar el temor a hablar en público

- Reducir la tensión física. Relajación y respiración.
- Técnicas cognitivas: autoinstrucciones y reestructuración cognitiva. Sentimos según pensamos.
- - Técnicas conductuales: entrenamiento y exposición. Modelado y ensayo mental.

Módulo 3: Cómo preparar una presentación pública

- Presentaciones informativas y presentaciones persuasivas.
- Cómo generar credibilidad.
- Análisis del contexto y de la audiencia.
- Definición del objetivo y del mensaje principal.
- Materiales de apoyo a la presentación.
- Saber estructurar el contenido. Formas de organización del discurso.
- El uso de los recursos multimedia.

Módulo 4: Desarrollo de la presentación

- El buen estilo en las presentaciones públicas. Estilo y lenguaje.
- Comunicación no verbal: voz, ritmo, tono, contacto visual y gestos.
- Aspectos paraverbales: pausas, énfasis, silencios, etc.
- Captar y mantener la atención del público.



www.presentacionespublicas.com