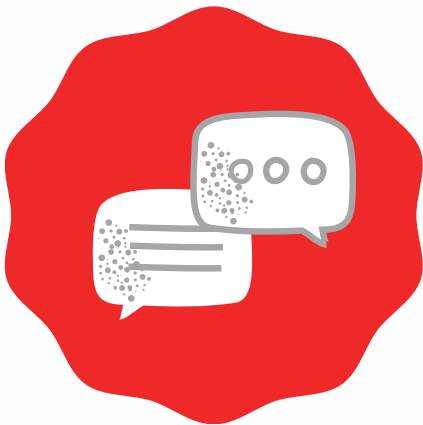


NERVIOS-SABER HABLAR-VERGÜENZA-
APRENDE A COMUNICAR



INTRODUCCIÓN

¿Te bloqueas cuándo hablas en público?

De forma habitual, estás acostumbrada/o a examinarte de manera escrita de los contenidos que aprendes, pero no a comunicarlos de manera verbal y pública. Expresarse adecuadamente es fundamental para que la sociedad te perciba tan valioso/a como realmente eres.



OBJETIVO

Entrenamiento en Oratoria y gestión de nervios escénico, específicamente diseñado para estudiantes que deben realizar exposiciones orales, ante Tribunal, afrontar entrevistas de trabajo o de acceso la Universidad. La formación te dará las herramientas que necesitas para vencer el miedo escénico, demostrar tus conocimientos con seguridad y confianza.



MÉTODOS

El entrenamiento está basado en el Método Oratoria Training Camp en el que trabajas a nivel mental, emocional, vocal y corporal para hablar desde quién quieres llegar a ser, descubriendo tus talentos y capacidades innatos. Las clases son amenas, prácticas y útiles.



TE SERVIRÁ EN...

- Presentaciones Orales
- Habilidades sociales
- Entrevistas para acceso a Universidades
- Exposiciones universitarias
- Exposición de TFG
- Oposiciones futuras

DIRIGIDO



Jóvenes de 16 a 25 años
12 participantes

RESULTADOS

- Aprenderás a desenvolverte frente a los demás.
- Sabrás comunicar de forma consciente y adecuada en diferentes entornos.
- Te abrirás a la comunicación interpersonal en un mundo tecnológico.
- Hablarás desde la libertad y el respeto a las opiniones ajenas.
- Sabrás comunicar cuánto vales.

PROGRAMA

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN Y ORATORIA

- Cómo construir y estructurar cualquier tipo de discurso.
- Cómo mover las manos.
- Recursos y trucos a la hora de hablar en público. (“me quedo en blanco”, “se me olvida algo”)
- Entrenamiento sobre exposiciones reales y exámenes.
- Conocimientos fundamentales para una buena comunicación online.

AUTOCONOCIMIENTO E IDENTIDAD

- Descubrimiento de tus fortalezas.
- Cómo usarlas para comunicar tu mensaje.
- Expresión desde tu forma natural de hablar.
- Convertir la mente en tu aliado potenciador.
- Control del pensamiento hacia el resultado deseado.

GESTION DEL MIEDO ESCÉNICO

- Gestión de emociones.
- Transformar el miedo en activación.
- Usar mente-voz-cuerpo para generar seguridad y confianza.

AUMENTO DE AUTOESTIMA Y VALORES PERSONALES.

- Gestión de autocrítica
- Gestionar el sentido del ridículo y la vergüenza
- Sistema de autoevaluación para la mejora y crecimiento.

CALENDARIO

- Todos los jueves de febrero (3,10,17,24) y dos jueves de marzo (3,10)

- De 17:30h a 19:30h

- 6 sesiones de 2 horas. 12 horas en total.



Recuerda traer papel y boli 



Escuela Oratoria Training Camp

Formadora Ana Tomás Perán