

¿Quieres aprender a estar más relajado cuando hablas en público?

¿Sientes miedo escénico cuando te conviertes en protagonista?

¿Quieres mejorar tus habilidades de comunicación?

UNED

BAZA

“SUPERAR EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO”



Días 9, 10, 16 y 17 de abril

Plazas limitadas

OBJETIVOS

Desarrollar y mejorar habilidades de comunicación para hablar en público, aprendiendo las claves básicas para expresarse con seguridad, convicción y credibilidad, para hacer llegar el mensaje de manera clara y eficaz.

Entrenar en recursos de afrontamiento para optimizar la gestión emocional, cognitivo y conductual del temor, miedo o aprehensión a la evaluación negativa en situaciones públicas de comunicación.

Proporcionar situaciones de afrontamiento y experiencia continua en situaciones públicas de comunicación.

Disminuir el estrés asociado a las exposiciones.

Aumentar el grado de autoeficacia, de control y de seguridad personal en las situaciones en las que hablamos en público.

PROFESORES

Dirige: D^a. Josefa Martínez Talavera

Profesor: D. Juan Manuel Guiote Gregoris. Profesor Tutor de Psicología de la UNED. Psicólogo y Director de Psicoterapia en el Centro Inspira Psicología Granada.

Profesor: D. José Antonio Meca Díaz. Profesor de Locución en la Universidad de Granada, Periodista, Actor de doblaje, Locutor.

METODOLOGÍA

Formación presencial teórica y sobre todo práctica (dinámica de grupos, ejercicios experienciales y exposiciones). Se utilizarán medios y técnicas audiovisuales durante las presentaciones de los alumnos participantes en los distintos tipos de intervenciones de comunicación.

PROGRAMA, MODULOS Y CONTENIDOS

Lunes 9 de abril

MODULO 1- CÓMO HABLAR EN PÚBLICO en conferencias, charlas, mesas redondas, reuniones, etc.

16:00-17:00h. Comunicación no verbal: lo que dice nuestro cuerpo y nuestra actitud de nosotros. Postura, mirada y movimientos.

17:00-18:00h. Prácticas presentación personal: Primer análisis de las capacidades comunicativas de los participantes e identificación de los aspectos a mejorar (ejercicio de intensidad, modulación, articulación, lenguaje corporal, organización del discurso, etc.)

18:00-18:30h. Descanso

18:30-21:00h. La intervención y su preparación: ¿Cuál es el tema? ¿A qué público me dirijo? Definición de objetivos. Las estrategias. El orden del discurso. ¿Discurso completo o guión. Agradecimientos. Prácticas de intervención. Preparación de un discurso estructurado (3 minutos), siguiendo la metodología presentada en el curso. Análisis de cada participante.

Martes 10 de abril

MODULO 2– MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO: Concepto. Prevalencia. Evolución y mantenimiento a través de la evitación. Cómo afrontarlo. Estrategias emocionales, cognitivas y conductuales.

16:00-17:00h. Fobia social generalizada y circunscrita. Miedo a hablar en público. El papel de las emociones y los pensamientos anticipatorios. Evitación. Como afrontar el miedo.

17:00-18:00h. Dinámica de grupo I.

18:00-18:30h. Descanso.

18:30-21:00h. Gestión Emocional I. Práctica de Respiración. Relajación y Meditación. Exposición en imaginación. Desensibilización sistemática. Autogenics simplificado y formulación de propósitos. Introducción a las habilidades sociales, asertividad e inteligencia emocional. Plan de gestión y ejercicios para casa.

Lunes 16 de abril

MODULO 3– USO DE LA VOZ

16:00-18:00h. Tonicidad. Características de la voz. Intensidad. Tono. Timbre. Ritmo. Lectura anticipada y lectura fragmentada.

18:00-18:30h. Descanso.

18:30-21:00h. Prácticas: Análisis de las prácticas realizadas. Cadencia y modulación. La entonación, el ritmo, los silencios. Articulación, Dicción. Los acentos. Pre-ortofonia y ortofonia. Tonicidad física. Preparación previa a la intervención.

Martes 17 de abril

MODULO 4– AFRONTAR EL MIEDO

16:00-18:00h. Gestión emocional II. Relajación aplicada. Autogenics y propósito. Auto-instrucciones. Relajación aplicada. Visualización.

18:00-18:30h. Descanso

18:30-21:00h. Prácticas. Exposiciones en vivo de los participantes. Pautas de mantenimiento de dinámica de cierre.

Solicitado 1 crédito ECTS

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA

PLAZAS LIMITADAS (MÁXIMO 50)

PLAZO ABIERTO HASTA EL 9 DE ABRIL A LAS 14:00 HORAS

PRECIOS DE MATRÍCULA:

ORDINARIA: 30€

ESTUDIANTES: 20€

El pago se realizará por transferencia a la cuenta del BMN: ES48-0487-3028-87-2000001994
especificando como concepto: "Superar el miedo a hablar en público" y tu nombre y apellidos

UNED Baza
Avda. José de Mora, 77
18800 Baza (Granada)
Tel.: 958861236 | 70
info@baza.uned.es
www2.uned.es/ca-baza

