

## AFRONTA LA TEVA POR A PARLAR EN PÚBLIC. Programa grupal en 8 sessions

Aquest programa té com a finalitat ajudar a qualsevol persona que desitgi millorar la seva competència a l'hora de parlar en públic en qualsevol context en general i en l'àmbit acadèmic en particular.

Si evites sigui com sigui parlar davant d'un grup de persones, sols tenir dificultats fent-lo, sents molta ansietat davant de la possibilitat de veure't-hi obligat... i/o desitges millorar la teva capacitat per poder enfrontar-te a la por que et bloqueja, ets al lloc adequat. Parlar en públic és una part important de la vida dins la facultat i fora d'ella, especialment en el món laboral.

El programa consisteix en **8 sessions de 2h de freqüència setmanal**, de caràcter pràctic i aplicat, en el que s'adquireixen competències individuals per parlar en públic en el context d'un **petit grup d'entre 10 i 12 persones**. Alguns elements del contingut són:

- ✓ **Model explicatiu de la por a parlar en públic.** Per què passa? Què manté el problema? Què podem fer al respecte? Intentarem donar resposta a totes aquestes preguntes i més.
- ✓ **Les habilitats per parlar en públic.** Aprendre en què consisteix parlar en públic i com incorporar les habilitats i tècniques necessàries per dur-ho a terme.
- ✓ **Avaluació de la competència.** Analitzarem els aspectes a millorar de manera individual i grupal i dissenyarem exercicis per posar-ho en pràctica.
- ✓ **Tècniques de desactivació.** L'ansietat representa una part fonamental en la competència per parlar en públic. Aprendre com gestionar-la de manera eficaç per poder enfrontar-nos a la nostra por.
- ✓ **Reestructuració cognitiva.** Els pensaments i les interpretacions que fem relacionades amb el parlar en públic també poden dificultar-nos la tasca. Intentarem identificar on ens podem estar equivocant i aplicarem les nostres conclusions a la pràctica.
- ✓ **Assajar, assajar i assajar...** La pràctica repetida del que haurem treballat ens permetrà consolidar els aprenentatges i reproduir-los en altres contextos de les nostres vides.

### ON

Unitat de Teràpia de Conducta (UTC)  
Palau de les Hores (planta baixa)  
Campus Mundet (Metro L3 Mundet)

### QUAN

Opció A.  
2 OCTUBRE – 20 NOVEMBRE DE 2018 → DIMARTS 12:00-14:00

Opció B.  
5 NOVEMBRE – 19 DESEMBRE DE 2018 → DILLUNS 15:00 a 17:00\*  
(\*Última setmana 2 sessions – dilluns i dimecres)

### PREU

Membres UB: **100€**  
Altres universitats: **120€**

### INFORMACIÓ

Telf. **933 125 020 / 934 034 018**  
Correu electrònic: [utc.clinica@ub.edu](mailto:utc.clinica@ub.edu)

Web UTC: [WWW.UB.EDU/PORTAL/WEB/PSICOLOGIA/UTC](http://WWW.UB.EDU/PORTAL/WEB/PSICOLOGIA/UTC)