

AFRONTA TU MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO. Programa grupal en 8 sesiones

Este programa tiene como finalidad ayudar a toda persona que desee mejorar su competencia a la hora de hablar en público en cualquier contexto en general y en el ámbito académico en particular.

Si evitas a toda costa hablar ante un grupo de personas, sueles tener dificultades al hacerlo, sientes una gran ansiedad ante la mera posibilidad de verte obligado a ello... y/o deseas mejorar tu capacidad para poder enfrentarte al miedo que te bloquea, estás en el lugar adecuado. Hablar en público es una parte importante de la vida en la facultad y fuera de ella, especialmente en el mundo laboral.

Este programa consiste en **8 sesiones de 2 h de frecuencia semanal**, de carácter práctico y aplicado, en el que se adquieren competencias individuales para hablar en público en el contexto de un **pequeño grupo de entre 10 y 12 personas**. Algunos elementos del contenido son:

- ✓ **Modelo explicativo del miedo a hablar en público.** ¿Por qué ocurre? ¿Qué lo mantiene? ¿Qué podemos hacer al respecto? Intentaremos dar respuesta a estas preguntas y más.
- ✓ **Las habilidades para hablar en público.** Aprenderemos en qué consiste hablar en público y cómo incorporar las habilidades y técnicas necesarias para llevarlo a cabo con éxito.
- ✓ **Evaluación de la competencia.** Analizaremos los aspectos a mejorar individual y grupalmente y diseñaremos ejercicios para poner en práctica lo aprendido.
- ✓ **Técnicas de desactivación.** La ansiedad juega un papel fundamental en la competencia para hablar en público. Aprenderemos cómo manejarla eficazmente para poder enfrentarnos a nuestro miedo.
- ✓ **Reestructuración cognitiva.** Los pensamientos y las interpretaciones que hacemos relacionadas con hablar en público también pueden estar haciéndonos un flaco favor. Intentaremos identificar dónde podemos estar equivocándonos y aplicaremos nuestras conclusiones a la práctica.
- ✓ **Ensayar, ensayar y más ensayar...** La práctica repetida de lo trabajado nos permitirá consolidar los aprendizajes y reproducirlos en otros contextos de nuestras vidas.

DÓNDE

Unidad de Terapia de Conducta (UTC)
Palau de Les Heures (planta baja)
Campus Mundet (Metro L3 Mundet)

CUÁNDO

Opción A.
2 OCT – 20 NOV 2018 → MARTES 12:00-14:00

Opción B.
5 NOV – 19 DIC 2018 → LUNES 15:00 a 17:00*
(*Última semana 2 sesiones – lunes y miércoles)

PRECIO

Miembros UB: **100€**
Otras universidades: **120€**

INFORMACIÓN

Telf. **933 125 020 / 934 034 018**
Correo electrónico: utc.clinica@ub.edu

Web UTC: WWW.UB.EDU/PORTAL/WEB/PSICOLOGIA/UTC