



# el miedo escénico a hablar en público.

Nociones básicas para superar el miedo al hablar en público.

Duración: 20 minutos



# el miedo escénico a hablar en público

## Objetivos del curso

Nos da las técnicas necesarias para superar el miedo a hablar en público. Presenta los factores distorsionadores de la realidad, que afectan negativamente nuestro discurso y se dividen en tres grandes grupos: factores psicoemocionales (ansiedad, estrés, miedo), factores comunicacionales y aspectos técnicos/ambientales. A continuación, propone una serie de trucos para ser capaces de expresarnos frente al público, que implican preparar a profundidad todo nuestro material, entre otros consejos.

## Estructura general del curso

Conceptos básicos de las competencias emocionales personales

Evaluación final