

Vence a la vergüenza: Superar la ansiedad social y el miedo a hablar público

La vergüenza es uno de los enemigos silenciosos a los que tenemos que enfrentarnos los seres humanos a lo largo de nuestra vida. Parece que no está ahí, pero está, aunque no nos “ataca” a todos por igual.

Hay gente más descarada que otra y que afronta cualquier situación con una seguridad total y sin ningún tipo de miedo a hacer el ridículo o a equivocarse, la seguridad en uno mismo es una parte fundamental para conseguir esto.

La vergüenza es una especie de mochila llena de piedras que nos lastra. Si tenemos que avanzar con esa mochila, el camino se nos hará mucho más pesado. En este caso, lo que perderemos si no nos deshacemos de esa mochila será varias oportunidades y veremos como nuestra vida se ve limitada en diversos ámbitos.

OBJETIVOS

- Conocer la vergüenza y lo que implica.
- Superar el miedo a hablar en público desarrollando una serie de estrategias.
- Aprender diversas herramientas para eliminar la ansiedad social.
- Superar la vergüenza a través de ejercicios prácticos tanto a nivel individual como con el resto de los compañeros.

METODOLOGÍA

El taller se realizará en un grupo reducido a través de ejercicios prácticos que permitan adquirir los contenidos del curso y descubrir las ventajas de dejar atrás el miedo a la vergüenza.

Preferentemente se realizará de manera individual, es decir, sin compañía del padre o la madre.

CONTENIDOS

- Generar habilidades y destrezas comunicativas.
- Mejorar el autoconocimiento y la autoestima.
- Inhibir el miedo al ridículo.
- Fomentar la creatividad y ponerla en práctica.
- Flexibilidad del pensamiento ante situaciones favorecedoras de la ansiedad social.
- Adaptar una mejor postura corporal a la hora de abordar estas situaciones.

HORARIO Y DURACIÓN

PARTICIPANTES: alumnos desde 5º de Primaria hasta 2º de Bachillerato. (máximo 5 personas por grupo)

FECHAS:

Grupo 1: 20,21,22 y 23 de julio en Gijón y Oviedo (horario: 10:00 a 13:00 horas)

DURACIÓN: 12 horas

LUGAR: Instalaciones del Centro Ayalga en Gijón y en Oviedo según el grupo elegido

IMPORTE: 80 euros

La realización del taller está condicionado a la inscripción de un mínimo de cuatro personas.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

TELÉFONO: 984 19 26 93

Email: equipo@centroayalga.com

En caso de solicitar la inscripción por email incluir el curso y la ciudad de la persona asistente.