

Seminario

Cómo Perder el Miedo Escénico

Metodología

Ejercicio práctico y puesta en escena, grabaciones audiovisuales, evaluación y aplicación guiada de las técnicas para el manejo de la ansiedad y el miedo

Objetivos

Aprender y practicar las habilidades y técnicas para dominar el miedo escénico y la capacidad de improvisación

Dirigido a

Responsables comerciales, Comerciales, Representantes, Delegados comerciales y, en general, toda persona que pretenda seguir mejorando en sus funciones

Contenidos

Diseño de una presentación de 5 minutos y autoinforme previo.

PRESENTACIÓN

- Metodología, objetivos y horario de trabajo
- Presentación de los participantes
- Estudio de casos con soporte audiovisual

EVALUACIÓN DE ACTUACIÓN ANTES

- Observación y análisis individual de la habilidad para hablar en público
- Práctica ensayo de actuación individual
- Evaluación mediante registro de observación y visionado de la grabación
- Balance: valoración de áreas de mejora individual
- Reflexiones en grupo y planificación de objetivos

TÉCNICAS PARA CONTROLAR EL MIEDO ESCÉNICO

- Cómo funciona el miedo escénico
- Cómo nos afecta el miedo escénico
- Técnicas de autocontrol (con apoyo de sistema de biofeedback)
- Control situacional
- Técnicas para corregir la respuesta fisiológica de ansiedad (sistema de biofeedback)
- Técnicas para corregir la respuesta cognitiva (pensamiento) y mis diálogos internos
- Técnicas para corregir la conducta (lo observable) del miedo escénico

Practicando: representación guiada, “esto es otra cosa”, “el teatro del mundo”

PSICOLOGÍA DE LA COMUNICACIÓN Y ESCUELA DE RADIO

- Pautas comunicativas para una actuación de éxito
- Escuela de Programación Neurolingüística
- El lenguaje de los gestos y cómo influyen en los demás y en nosotros mismos
- Cómo salir airoso/a de una situación difícil

Practicando: “El discurso interminable”, “Aprendía a controlar las reacciones del otro”, conclusiones y reflexiones de grupo

PRÁCTICA GUIADA DE ACTUACIÓN DESPUÉS

TÉCNICAS DE IMPROVISACIÓN

- Técnicas para improvisar

Practicando: “¡lánzame la pregunta!”, análisis y reflexiones de grupo