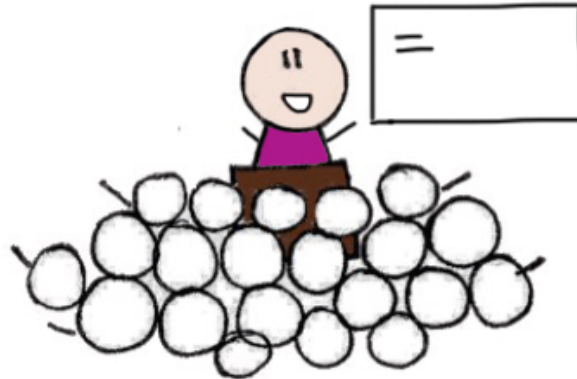




## TALLER HABLAR EN PÚBLICO I y II: Practica el Mindfulness en tus exposiciones



*¿Quieres ganar más confianza a la hora de hablar en público? ¿Elaborar un discurso más personal y atractivo? ¿Ser más eficaz en tus presentaciones? ¿Ganar en naturalidad?*

Hablar en público con libertad y confianza, requiere de capacidad de concentración, relajación y práctica. Elaborar un buen discurso y hacerlo con estilo y carácter propio y personal supone dar un paso más allá y requiere de autoconocimiento y honestidad con uno mismo y con los propios valores.

Podemos ser hábiles en entornos pequeños o de tú a tú, sin embargo expresarnos ante desconocidos o frente a un grupo grande puede llegar a intimidarnos, acentuando nuestro nerviosismo y/o cayendo en discursos excesivamente rígidos y preparados.

Este taller está pensado para aquellas personas que deseen practicar el hablar en público en contacto con sus capacidades, gestionar las emociones desagradables así como obtener una información útil y relevante para posteriores situaciones de exposición en grupo.

El **objetivo principal** de este taller es el de facilitar al asistente un conocimiento de sí mismo para poder presentarse de manera auténtica y natural. La primera sesión será la preparación para una segunda parte en la que se expondrá el resultado de lo trabajado. Facilitaremos recursos, herramientas y estrategias, siempre desde la vivencia y desde un trabajo integrador de cuerpo-mente y emociones.

*\* La asistencia a este taller implica el compromiso de asistir a la segunda parte.*



---

## Objetivos del taller:

- Reconocer las habilidades naturales al hablar en público.
- Fomentar la exposición con confianza y naturalidad.
- Aceptar las propias limitaciones y convertirlas en valores.
- Aprender a realizar un buen discurso estructurado y eficaz.
- Responder a los imprevistos y aprender a improvisar.
- Obtener el feedback del grupo para futuras situaciones.
- Gestionar el miedo o vergüenza ante este tipo de situaciones.
- Aplicar el Mindfulness y la Relajación al hablar en público.

---

## FECHA- HORARIO-PRECIO

**Charla informativa:** Miércoles 31 de mayo de 19:30h a 21h.

**Sábado 10 de junio y 1 de julio de 2017**

**Barcelona**

**Horario:** Sábado de 10:30 a 14h y de 15:30 a 18h

**Precio:** 164 € por los dos talleres

(Si traes a un amigo o te apuntas antes del **31 de mayo** tienes 10€ de descuento)

---

## IMPARTIDO POR RAQUEL BALLESTEROS

**Raquel Ballesteros** es Licenciada en Psicología Col. 13297, Máster en Psicología Clínica y Máster en Musicoterapia por la Universidad de Vic, especializada en Terapia ACT, Mindfulness y Coaching, entre otras.

[www.raquelballesteros.com](http://www.raquelballesteros.com) y [www.viñetasparavivir.com](http://www.viñetasparavivir.com)

Facilitadora de procesos de cambio personal. Terapeuta, coach, docente, escritora y terapeuta en Instituto Meridians en Barcelona



## LUGAR

---

**Instituto Meridians** (C/Provenza, 500, entresuelo puerta 2)

Metro: Sagrada Familia

## RESERVAS

---

Ingreso de **40 €** en concepto de reserva de plaza a:

Raquel Ballesteros-

Cuenta IBAN Sabadell Atlántico: **ES39 0081 0193 8100 0165 2667**

Indicando tu **nombre + apellidos + nombre del curso**

Si deseas más información puedes contactar con: [raquel@raquelballesteros.com](mailto:raquel@raquelballesteros.com)