



PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y RESILIENCIA
GUÍA DEL PROGRAMA

SUPERA EL MIEDO

A HABLAR EN PÚBLICO

Dra. Narjiss Ben Marzouk

Formadora experta en desarrollo humano y resiliencia

+34 640 018 459

info@equanimityspace.net

www.equanimityspace.net



INFORMACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA



PROGRAMA

Supera el miedo a hablar en público

Precio: 300 €



MODALIDAD

Presencial / online

Individual / grupal

Seguimiento diario



SESIONES Y DURACIÓN

Programa: 6 sesiones

Duración sesión: 60 minutos

Periodicidad: quincenal



APREDIZAJE

Cuatro técnicas de PNL

Seis técnicas sofrológicas

Cuatro prácticas reflexivas



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

SUPERA EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

¿Sientes que el miedo escénico te limita?

Supera el miedo a hablar en público es un programa diseñado para que transformes esa inseguridad en confianza y presencia.

En seis sesiones prácticas aprenderás a controlar la ansiedad, proyectar seguridad y organizar tus intervenciones para comunicarte con claridad y autoridad.

Saldrás con las herramientas y la práctica necesarias para hablar ante cualquier público con soltura, claridad y confianza.



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS

Este programa está diseñado para ayudarte a:

- Identificar y comprender las causas del miedo escénico
- Desarrollar estrategias de gestión emocional
- Fortalecer la confianza en ti mismo/a
- Mejorar las habilidades de comunicación verbal
- Perfeccionar el lenguaje corporal



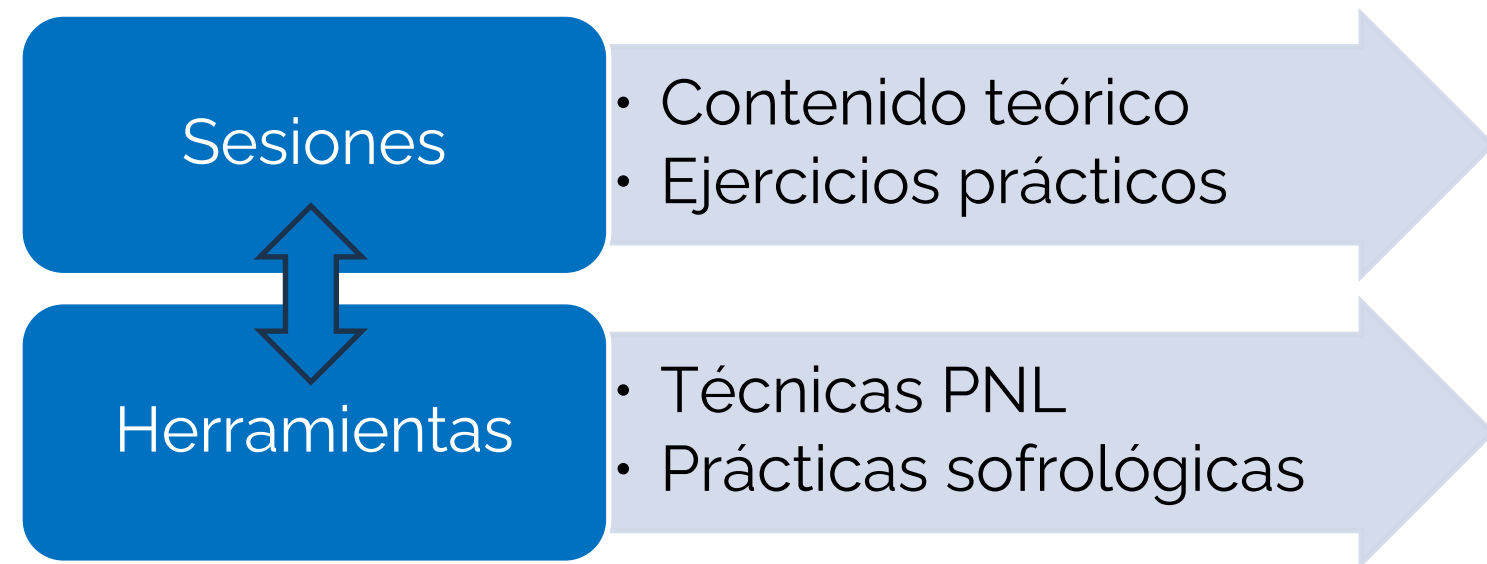
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

¿QUÉ OFRECEMOS?

En Equanimity Space, te brindamos:

- Primera sesión gratuita
- Material pedagógico y audiovisual
- Seguimiento diario durante el programa
- Tres meses de soporte tras la finalización del programa
- Facilidades de pago
- Descuento del **10%** por pago total anticipado

CONTENIDOS DEL PROGRAMA



BLOQUE I

1. Sesión 1: El miedo escénico
2. Sesión 2: Estresores y miedos
3. Sesión 3: Creencias limitantes

BLOQUE II

4. Sesión 4: El arte de la oratoria
5. Sesión 5: El lenguaje corporal
6. Sesión 6: Autoconfianza y motivación



CONTENIDO DEL PROGRAMA

01



PRIMERA SESIÓN

El miedo escénico

Evaluar el estado actual: necesidades y desafíos (PNL)

Definir el miedo escénico y su sintomatología.

Introducirse en la práctica sofrológica.

¿Qué síntomas experimentas cuando sientes miedo?

SEGUNDA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

02



SEGUNDA SESIÓN

Estresores y miedos

Reconocer los estresores que te generan miedo y estrés.
Analizar los miedos que oculta cada estresor.
Práctica sofrológica para cultivar la serenidad.
¿Qué es lo que más te da miedo?

TERCERA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

03



TERCERA SESIÓN

Creencias limitantes

Análisis de tus creencias limitantes (PNL)
Examen de su impacto en tu bienestar integral.
Práctica sofrológica para gestionar el estrés.
¿Qué creencias limitantes influyen en tu rendimiento?

CUARTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

04



CUARTA SESIÓN

El arte de la oratoria

Estudio de las bases de la comunicación efectiva.
Análisis de los pilares de la comunicación verbal.
Práctica sofrológica para reforzar la positividad.
¿Sueles ensayar tu presentación antes del evento?

QUINTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

05



QUINTA SESIÓN

El lenguaje corporal

Definir las áreas de mejora y plan de acción (PNL)
Los pilares de una comunicación no verbal efectiva.
Práctica sofrológica para trabajar la consciencia corporal.
¿Qué aspectos necesitas mejorar?

SEXTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

06



SEXTA SESIÓN

Autoconfianza y motivación

Trabajar los recursos internos (PNL)
Aprender estrategias para fomentar la autoconfianza.
Práctica sofrológica para aumentar la motivación.
¿Cómo te percibes ahora?

DATOS DE INSCRIPCIÓN



DATOS DE INSCRIPCIÓN

¿Listo para transformar tu vida?

RESERVA TU PROGRAMA

Website: www.equanimityspace.net

Email: info@equanimityspace.net

Dirección: C/ Núñez de Balboa, 35-A, 5ª planta, oficina A-1. 28001.
Madrid

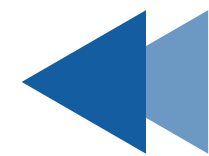


(+ 3 4) 6 4 0 0 1 8 4 5 9



DALE CARNEGIE

«El miedo no existe en otro lugar excepto en la mente»



Back