

## **CURSO: AFRONTAMIENTO DEL MIEDO ESCÉNICO**

**Duración:** 2 horas

### **Ponentes:**

- Sara Manzano Licenciada en psicología
- Colegiada Nº: M- 26253

### **Material:**

Guía informativa y de superación del miedo escénico elaborada por psicólogos.

### **Objetivos del curso:**

- Informar sobre el miedo escénico:
  - o Qué es
  - o Por qué ocurre
  - o Cómo se manifiesta
  - o Cómo superarlo
- Detección del miedo escénico: cómo identificar los primeros signos + casos clínicos ilustrativos.
- Superar el miedo escénico:
  - o Cómo prevenir el miedo escénico.
  - o Estrategias para superar el miedo escénico.
  - o Cuándo aplicar cada estrategia.
  - o Casos clínicos ilustrativos

### **Estructura del curso:**

1. Información sobre el miedo escénico (30 minutos)
  - a. ¿Qué es?
  - b. ¿Cuáles son sus causas?
  - c. ¿Cómo se manifiesta?
  - d. ¿Cómo puedo superarlo?
2. Superar el miedo escénico (30 minutos)
  - a. Antes de que ocurra, ¿cómo prevenirlo?
  - b. Cuando ya sé que tengo miedo escénico, ¿cómo lo afronto?
  - c. Aprendo a escoger la técnica adecuada a mi caso.
3. Casos prácticos: reconocer los primeros signos del miedo escénico (15 minutos)
4. Casos prácticos para aprender a seleccionar la técnica adecuada (15 minutos)
5. Mesa abierta: ronda de preguntas, comentario de casos concretos/personales (30 minutos)
6. Despedida y cierre

Colabora

