

NOTA DE PRENSA

Un taller dará este lunes las claves para sentirse cómodo al hablar en público en civivox San Jorge

La charla es a las 19 horas y la entrada es libre, previa retirada de invitación

‘Olvídate de hablar en público. Disfruta dialogando con los demás’. Este es el título del taller que civivox San Jorge acoge el próximo lunes 5 de marzo, con el que se buscará que todos los asistentes mejoren sus habilidades comunicativas desde su propio interior, sintiéndose cómodos con ellos mismos. El taller será impartido por la periodista Cristina Ochoa y comenzará a las 19 horas. La participación es libre, previa retirada de invitaciones desde una hora antes del inicio (máximo de dos por persona). La actividad estará adaptada para personas con discapacidad auditiva.

La ponente expone que existen multitud de cursos para aprender a hablar en público y, en embargo, muchos de ellos parten de un planteamiento erróneo porque, a su juicio, ‘hablar en público’ se queda escaso, corto, cojo, es una visión unidireccional. Según Cristina Ochoa, el temor a hablar en público proviene en muchas ocasiones de esta reflexión equivocada, que reduce la acción a hablar ante los demás y, con suerte, a ser escuchado. El reto para vencer el miedo a dirigirse a una audiencia es, según Cristina Ochoa, sentir como una gran oportunidad la posibilidad de hablar en público con los demás, provocar el diálogo, ganar habilidades para transmitir el mensaje e, incluso, disfrutar del momento. Sentirse cómodo dialogando con otras personas en público es vital para crecer, impulsar cambios y mejorar la vida propia y la de los demás, explica.

El taller forma parte de un seminario organizado en civivox San Jorge que propone retos diarios y claves para que cada uno sea su propio coach. Se trata de una serie de charlas y encuentros que plantean el autoconocimiento como clave para aprender a gestionar mejor la vida y conseguir avanzar y crecer. El ciclo comenzó el pasado 12 de febrero con un encuentro con dos psicólogas que ayudaron a los asistentes a conocer sus fortalezas y debilidades como herramientas para crecer. El ciclo concluirá el lunes 9 de abril, con un encuentro en euskera con la psicóloga Aitziber Ganuza, ‘Emozio, pentsamendu eta portaera; eskutik helduta?’. En él, la ponente explicará que sentir, pensar y hacer son los elementos personales esenciales. Adquirir herramientas para conocer e identificar de qué forma están unidas y cómo pueden repercutir mutuamente permite y garantiza un adecuado crecimiento personal.

Pamplona, 2 de marzo de 2018

