

Programa de Coaching PNL & Sofrología

# SUPERA EL MIEDO

## A HABLAR EN PÚBLICO



**Dra. Narjiss Ben Marzouk**

Pedagoga, Coach PNL y Sofróloga

*Diseñado para que domines el  
arte de la oratoria*

**INSCRIPCIÓN ABIERTA  
SESIONES SEMANALES**

**RESERVA TU SESIÓN GRATUITA**

**+34 640 018 459**

**info@equanimityspace.net**

**www.equanimityspace.net**



# INFORMACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA



## PROGRAMA

**Supera el miedo a hablar en público**

Precio: 360 €



## MODALIDAD

Presencial / online

Individual / grupal

Seguimiento diario



## SESIONES Y DURACIÓN

Programa: 6 sesiones

Duración sesión: 90 minutos

Periodicidad: semanal



## APRENDIZAJE

Cuatro técnicas de PNL

Seis técnicas sofrológicas

Cuatro prácticas reflexivas



## PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

# **SUPERA EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO**

¿Te paraliza la idea de hablar en público?

El programa “Supera el miedo a hablar en público” combina las técnicas más avanzadas de Coaching, PNL y Sofrología. Está cuidadosamente diseñado para que superes el miedo escénico y te conviertas en un excelente comunicador/a.

En solo seis sesiones, descubrirás estrategias muy efectivas para fortalecer tu confianza y dominar el arte de la oratoria con eficacia.

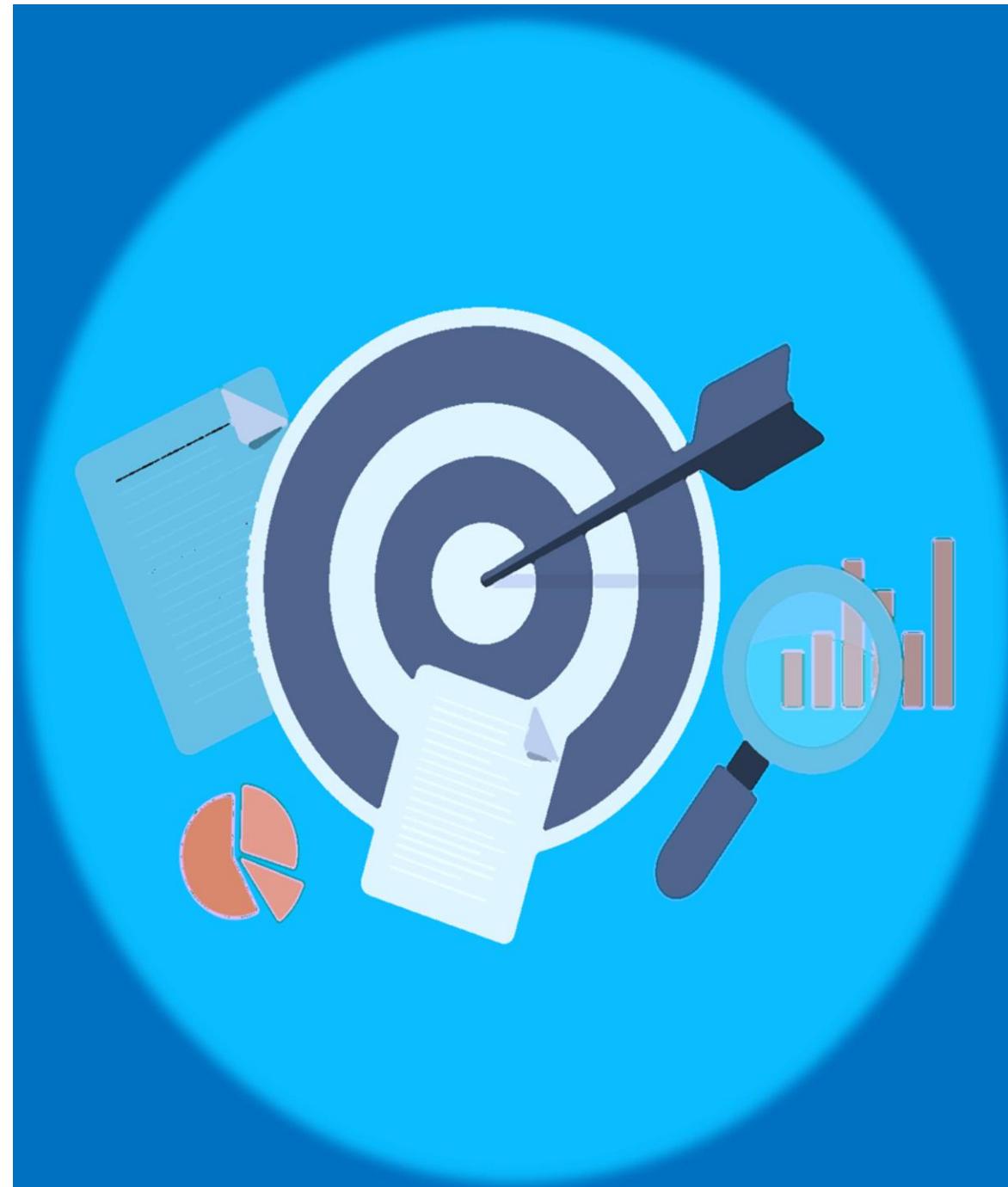


PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este programa está dirigido a todas las personas que desean:

- Identificar y comprender las causas del miedo escénico
- Superar los bloqueos mentales
- Aprender técnicas sofrológicas para gestionar las emociones
- Desarrollar habilidades en el arte de la oratoria
- Optimizar el lenguaje corporal



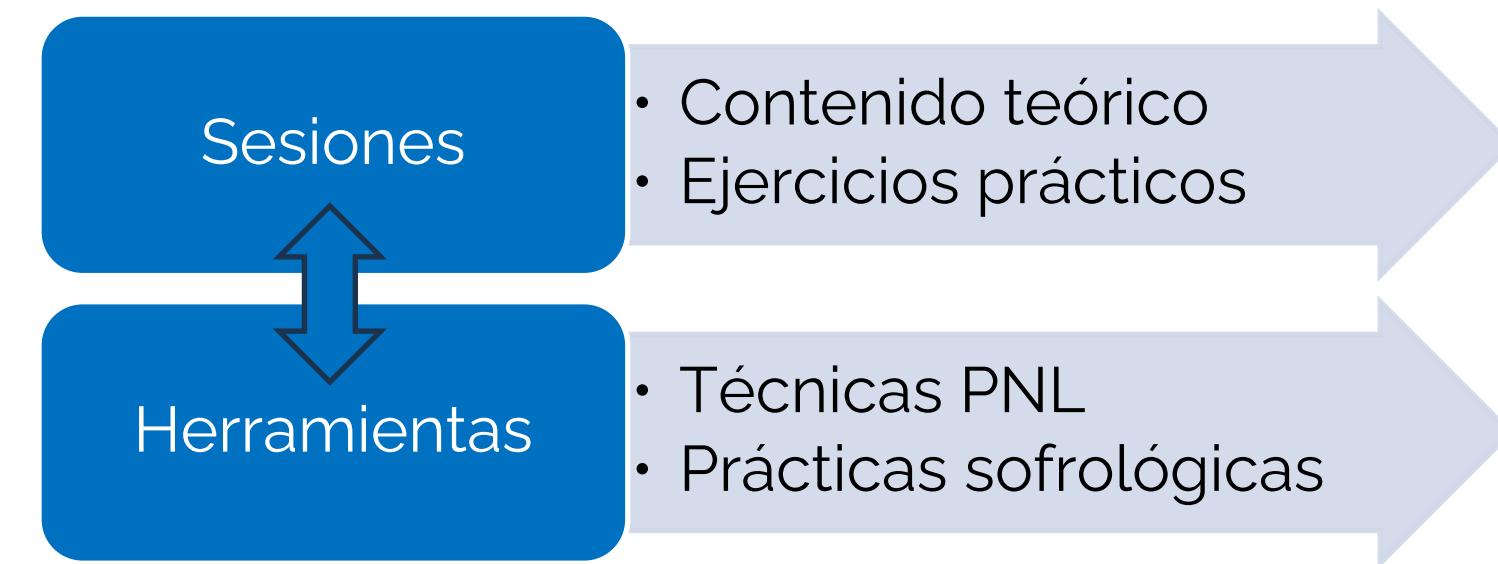
## PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

# 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

# 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



## 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 conciencia 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?

MÁS INFORMACIÓN



# DATOS DE CONTACTO

**¿Listo para transformar tu vida?**

Reserva hoy tu sesión gratuita y descubre cómo este programa te ayudará a superar tus bloqueos, ganar confianza y convertirte en un/a excelente comunicador/a

## RESERVA TU CITA

Website : [www.equanimityspace.net](http://www.equanimityspace.net)

Email : [info@equanimityspace.net](mailto:info@equanimityspace.net)

Dirección : Calle 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