



ESCUELA CANARIA DE
PSICOTERAPIA GESTALT Y
DESARROLLO ARMÓNICO

CON VOZ PROPIA: Grupo de expresión, comunicación y creatividad

Fechas: Martes 23 de octubre, 20 de noviembre, 4 y 18 de diciembre
Horario: De 18.00 a 20.30 horas **Precio:** 80 euros



Imparte: Charo Cardenal. Licenciada en Ciencias de la Información. Periodista. Consultora de Comunicación. Terapeuta Gestalt. Instructora en Técnicas Psicocorporales para el Desarrollo Armónico. Más de 20 años de experiencia en el ámbito de la comunicación institucional y la comunicación en salud.

¿Te cuesta hablar en público? ¿Te da vergüenza exponer un tema delante de compañeros o amigos? ¿Te da la impresión de que no llegas a los demás, de que no te entienden o de que no te escuchan? ¿Quieres expresar algo pero te sale otra cosa? ¿Te gustaría escribir, cantar, bailar, hacer algo creativo, pero te dices a ti mismo/a que no sabes?

Todos tenemos una “voz” propia, personal e intransferible, una manera particular de expresarnos y comunicarnos. Sin embargo, a veces nos resulta difícil darla a conocer: por miedo, por vergüenza, porque nos comparamos con los otros; por las ideas que tenemos, o que nos han enseñado, de cómo tenemos que decir o hacer las cosas. Este grupo nace como un espacio de exploración, entrenamiento y descubrimiento de nuestra auténtica “voz”.

**Dirigido a
personas que
quieran**

mejorar sus capacidades expresivas y comunicativas, tanto habladas como escritas, para su desarrollo personal y profesional,
abordar el miedo/vergüenza/dificultad en las situaciones de exposición pública: hablar, mostrarse, iniciar una conversación, pedir algo, bailar, cantar...,
encontrar su “propia voz”, más allá de las exigencias externas y de las formas aprendidas, para ponerla al servicio de una vida más plena y creativa.

**Será un trabajo
eminente
práctico de**

exploración para identificar las facilidades y dificultades de cada uno,
entrenamiento de nuevas formas de hacer/actuar/hablar/escuchar para salir del automatismo,
descubrimiento y desarrollo de nuevas potencialidades.

Para ello, se realizarán dinámicas grupales e individuales en las que se utilizarán técnicas de la Psicoterapia Gestalt, el Movimiento Armónico, expresión corporal, respiración, canto, juego de roles, escritura creativa...

PROGRAMA

23 de octubre: Comunicación no verbal. Lenguaje corporal y lenguaje gestual. La expresión facial, la postura, la mirada.

20 de noviembre: Comunicación no verbal. La voz: volumen, timbre, tono, entonación.

4 de diciembre: La importancia de las palabras. Comunicación directa. La escucha. Lenguaje oral/lenguaje escrito. Escritura creativa.

18 de diciembre: Entrenamiento para hablar/exponerme en público. El desarrollo de la creatividad.

Aunque las sesiones son temáticas, en todas se realizará un trabajo básico de toma de contacto con el cuerpo. Es importante que los asistentes traigan ropa cómoda, así como una libreta nueva que les acompañará durante todo el viaje.

928 367751- 667782289 - escuela@gestaltcanarias.es

www.gestaltcanarias.es

Si quieres conocer este trabajo, puedes asistir a la **CHARLA-TALLER: Hablar en público aunque me dé miedo y vergüenza**, que tendrá lugar el martes **9 de octubre, de 18.00 a 20.30 horas**.

La entrada es gratuita previa inscripción