

Corso - 07/10/2024

Parlare in pubblico: la gestione delle emozioni

Obiettivi

- Comprendere l'importanza delle emozioni nella comunicazione.
- Sviluppare strategie per gestire lo stress e l'ansia prima e durante le presentazioni.
- Imparare a trasmettere fiducia e autenticità attraverso l'espressione emotiva.
- Sviluppare l'empatia e la capacità di connettersi con l'audience.
- Utilizzare le emozioni in modo efficace per trasmettere un messaggio da ricordare

Programma

- Consapevolezza emotiva: riconoscere e comprendere le proprie emozioni.
- Tecniche e strategie di allenamento mentale ed emozionale per ridurre lo stress ed aumentare energia e concentrazione
- Gestione dell'ansia da palcoscenico
- Come trasmettere e stimolare emozioni dal palco
- Esercitazioni pratiche per gestire le emozioni durante le presentazioni.

Durata

6 ore

Quota di adesione:

500,00 € + IVA a persona per le aziende associate

600,00 € + IVA a persona per le aziende non associate

Date e Sedi di svolgimento

07/10/2024 10.00-17.00 - Modena