

CURSO PRESENCIAL – DOMINE A ARTE DA COMUNICAÇÃO: ESTRATÉGIAS PARA FALAR COM CONFIANÇA EM PÚBLICO

O Curso *Domine a Arte da Comunicação: Estratégias para Falar com Confiança em Público* aborda de forma científica e pragmática um fenômeno comum no ambiente profissional: a ansiedade associada à comunicação em público. Este curso se baseia em pesquisas científicas e práticas comprovadas para entender as origens e os mecanismos da ansiedade em falar em público. Os participantes aprenderão a identificar os sinais físicos e emocionais dessa ansiedade, compreenderão os fatores psicológicos subjacentes e explorarão técnicas fundamentadas em evidências para gerenciar eficazmente o estresse e a ansiedade. Além disso, este curso fornecerá estratégias específicas para aprimorar habilidades de comunicação, ensaiar apresentações e receber críticas construtivas. Ao adquirir este conhecimento científico e aplicá-lo de maneira prática, os indivíduos serão capacitados a superar os desafios da comunicação em público e alcançar um desempenho mais confiante e impactante em suas atividades profissionais.

Objetivos do Curso: O curso tem como objetivo capacitar os interessados a desenvolverem habilidades eficazes de comunicação e a controlarem a ansiedade ao falar em público, aprimorando sua capacidade de apresentação e sua confiança em situações de exposição.

Detalhes do Curso

Coordenação: Dr. José Carlos F. Galduróz e Dra. Monica L. Andersen

Corpo Docente: sujeito à alteração

José Carlos F. Galduróz - Psiquiatra, com Doutorado em Ciências, Professor Associado do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Monica L. Andersen - Biomédica, Professora Associada e Livre Docente da Disciplina de Medicina e Biologia do Sono do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

Público-alvo: Interessados em aprender estratégias para falar com confiança em público, como professores, palestrantes, entre outros.

Metodologia: Aulas remotas teóricas. Obs.: as aulas teóricas serão gravadas e após 7 dias da aula, disponibilizadas para acesso pelo período de 21 dias.

Carga horária: 8 horas

Quando: 01/08/2024

Matrícula: R\$100,00

Mensalidades: R\$560,00 (2 mensalidades de R\$280,00 no cartão de crédito ou com 10% de desconto para alunos e ex-alunos de cursos regulares do Instituto do Sono - AFIP. Descontos exclusivos para colaboradores AFIP, consulte a Secretaria do Setor de Cursos)

Investimento Total: R\$660,00

Vagas limitadas

Programação Preliminar

SÁBADO – 01/08/2024

08h00 - 10h00	Entendendo a ansiedade em falar em público: <ul style="list-style-type: none"> • Identificação dos sintomas comuns de ansiedade em falar em público • Apresentação das causas subjacentes da ansiedade
10h00 - 11h00	Introdução à comunicação eficaz: <ul style="list-style-type: none"> • Importância da comunicação eficaz no ambiente profissional • Benefícios de dominar a arte de falar em público
11h00 - 12h00	Técnicas de gerenciamento da ansiedade: <ul style="list-style-type: none"> • Estratégias de relaxamento e respiração para reduzir a ansiedade • Técnicas de visualização positiva e controle de pensamentos negativos
12h00 - 13h00	Almoço
13h00 - 14h00	Habilidades de comunicação: <ul style="list-style-type: none"> • Dicas para melhorar a comunicação verbal e não verbal • Como envolver o público e manter a atenção durante uma apresentação
14h00 - 15h00	Devolutiva construtiva do desempenho: <ul style="list-style-type: none"> • Como receber críticas devolutivas de maneira construtiva • Utilização de críticas construtivas para aprimorar as habilidades de apresentação
15h00 - 17h00	Simulações e exercícios práticos: <ul style="list-style-type: none"> • Aplicação de algumas das técnicas aprendidas • Prática do controle da ansiedade

Observação: Haverá 15 minutos de intervalo a cada 2 horas de explanação.