

ESPAI DEBAT

Els fantasmes de les pors o la por de parlar en públic



*Valor és el que es necessita per aixecar-se i parlar;
però també és el que es requereix per seure i escoltar*

Winston Churchill

Parlar és l'art de sufocar i d'interrompre el pensament
Thomas Carlyle

Al contrari del que ens han dit sempre, la batalla de la por no es guanya combatent contra ella; això només la faria més gran i es tornaria en contra nostra. La solució està en aprendre a escoltar-la, per convertir-la en la nostra aliada i créixer. Ens hem de preguntar: què em vol dir aquesta por, de què m'informa sobre mi mateix? Dit d'una altra manera: si volem vèncer la por, hem de cultivar el terreny de la confiança. Des de la pròpia experiència i des de la humilitat de les vivències pròpies, us volem apropar a dues perspectives diferents sobre les pors de parlar en públic, ja sigui amb un micròfon a la mà, a la nostra feina o dins d'una reunió familiar o d'amics. Parlarem sobre el que sentim, el que ens paralitza, com ho gestionem... és a dir: què fem per riure'ns dels nostres propis fantasmes que, com ja diu el seu nom, són dins l'aire i/o en la ment. Les pors ens les creem nosaltres!!!

RESPONSABLE	Núria Molina, amb la participació de Yolanda Muñoz
Dia	Dissabte, 8 de novembre de 2008
Hora	17.30
Preu	Entrada lliure per als amics de la Fundació // 10 € (altres)
Lloc	Fundació ÀMBIT , sala d'actes Espai Ciemen c/ Rocafort, 242 bis, baixos 08029 Barcelona (metro Entença)
Inscripcions	Tel. 647 742 140 (20-22 h) Secretaria: 627 910 646 (J. Royo)

Adreça electrònica (a/e): fundacioambit@hotmail.com
Webs: www.fundacioambit.org
www.ecologiaemocional.com
ecologiaemocional@yahoo.es