

TALLER ON LINE

Supera tu Ansiedad Escénica y disfruta de tus actuaciones

Chus Vega – Psicólogo y profesor de Saxo.

1. ¿EN QUÉ CONSISTE EL TALLER?
2. ¿DÓNDE SE VA A REALIZAR?
3. FECHAS Y PRECIO
4. CÓMO APUNTARSE
5. PREGUNTAS FRECUENTES
6. VENTAJAS PARA EL CENTRO ORGANIZADOR



"Supera tus nervios y disfruta de tus actuaciones"

I. ¿EN QUÉ CONSISTE EL TALLER?

Tanto los estudiantes, como los músicos profesionales y los profesores, en alguna ocasión han sentido nervios y ansiedad a la hora de subir a un escenario.

Con este taller ON LINE, práctico a rabiar, buscamos ayudar a l@s músic@s a comprender sus miedos y a afrontarlos con técnicas específicas.

El taller se desarrolla ON LINE en dos sesiones de dos horas de duración, en las que se explica la teoría justa para entender como se aprende a tener ansiedad.

Se enseñan herramientas concretas para superar los nervios a nivel mental, fisiológico y corporal.

Los alumnos practican técnicas que les ayudarán a superar la ansiedad tanto en el ámbito musical como en su vida escolar e incluso laboral.

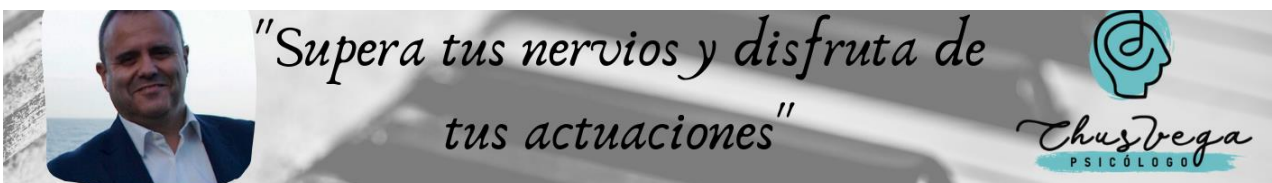
El taller incluye, prácticas de relajación, visualizaciones, técnicas para reformular pensamientos negativos, videos, hojas de registro, teoría de todo lo explicado y guías para trabajarlo cuando termine el taller.

II. ¿DÓNDE SE VA A REALIZAR?

Las charlas se realizarán a través de la plataforma TEAMS, que puede utilizarse tanto desde ordenadores, móviles y tablets.

Es la plataforma más utilizada a nivel escolar en España con lo cual los alumnos están muy habituados a su uso. No obstante, si el alumno no lo tuviera instalado es recomendable que lo haga antes del día de la primera sesión del taller y nos comunique cualquier problema que pueda surgir. Esta herramienta es totalmente gratuita y descargable a través del siguiente enlace.

<https://www.microsoft.com/es-es/microsoft-365/microsoft-teams/download-app>



Es imprescindible, sea cual sea el dispositivo que utilice el alumno disponga de webcam puesto que es necesaria para la total participación en el taller, también recomendamos el uso de auriculares y micrófono.

Es necesario disponer del instrumento a mano para alguna de las prácticas.

El día antes de la sesión del taller enviaremos un correo con un link para que al hacer clic se entre directamente en la sesión virtual

III. SESIONES Y PRECIOS

Las sesiones se realizarán preferiblemente los **Viernes y los Sábados** en los siguientes horarios (Central Europe Time - Madrid):

Sesiones:

Viernes TARDE, 17:30 h - 19:30 h
Sábados MAÑANA 10:30 h - 12:30 h

- De forma extraordinaria se podrán pactar con el Centro otros horarios siempre en jornada de tarde a partir de las 19:30 horas.
- El Centro enviará su preferencia de horarios para las dos sesiones.

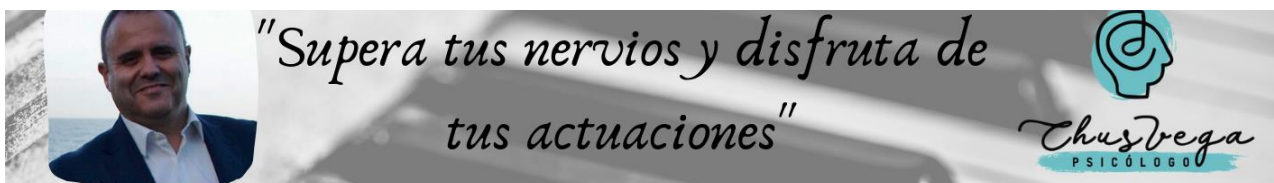
Haz click en el siguiente enlace para ver disponibilidad de fechas:

<https://calendar.google.com/calendar/embed?src=ssgbiadf53gtat4cb8vd22kpfs%40group.calendar.google.com&ctz=Europe%2FMadrid>

Precios:

• Alumno del centro organizador	TALLER (2 Sesiones de 2 horas) 20 Euros
• Profesores	TALLER (2 Sesiones de 2 horas) Asistencia gratuita (formato oyente)

** El Centro podrá determinar si quiere que se cobre un precio superior a alumnos externos teniendo prioridad los alumnos y profesores del Centro organizador sobre otros alumnos que se inscriban.



IV. CÓMO APUNTARSE

- Adjunto a esta información se envía una imagen en formato JPG que el Centro organizador deberá compartir en su WEB y en sus redes sociales.
- Esa imagen tendrá asociado el siguiente link:

<https://chusvegapsicologo.hubspotpagebuilder.com/talleres-on-line-inscripcion>

- Cuando el alumno interesado haga clic en el link le aparecerá un formulario con la información para que cumplimente su ficha de inscripción y una vez inscrito se le indicarán las instrucciones para que realice el pago por transferencia.
- El alumno quedará completamente inscrito en el taller cuando remita vía mail a chusvega@chusvegapsicologo.com justificante de haber realizado la transferencia.

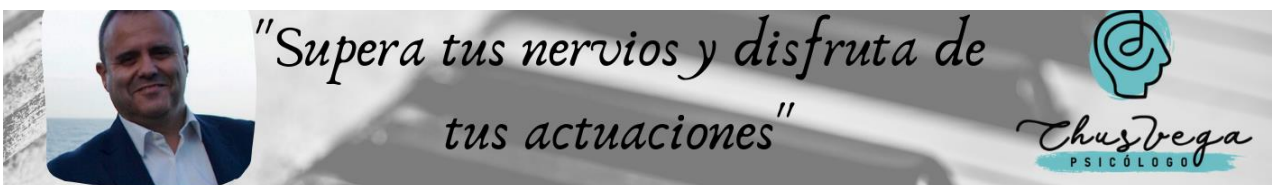
V. PREGUNTAS FRECUENTES

En el improbable caso de que la conexión fallara a la hora de la sesión...

Se fijaría una nueva fecha lo antes posible y se avisará a los inscritos por mail. Si el alumno no pudiera asistir a la sesión en esta nueva fecha se reembolsará el importe pagado o se pactará una nueva sesión para que asista con otro grupo.

Si el asistente al taller no tiene buena conexión, o no logra conectarse...

Recomendamos que los participantes se aseguren previamente de que su conexión a internet funciona bien. Se pueden hacer llamadas a otras personas con anterioridad para comprobar que todo funciona de la mejor manera posible. Se recomienda también hacer una prueba previamente con la plataforma TEAMS para comprobar que sabemos cómo funciona.



VI. VENTAJAS PARA EL CENTRO ORGANIZADOR

- Se posiciona como promotor de una actividad extraescolar transversal a las asignaturas de instrumento.
- Continúa programando actividades en tiempo COVID en formato virtual.
- Refuerza su marca personal y su presencia en RRSS. al promover actividades formativas adicionales a las meramente académicas.
- Es una actividad que lo único que requiere del Centro organizador es la promoción y difusión. No supone ningún coste ni interfiere en las actividades del Centro.



Ansiedad escénica en músicos

✉ chusvega@chusvegapsicologo.com

📘 facebook.com/chus.vega

📧 chus.vega

📷 chus_vega

🌐 www.chusvegapsicologo.com

☎ 625.062.942



"Supera tus nervios y disfruta de tus actuaciones"

