



Carmen Sicilia.  
Life and Creative Coach.  
Terapeuta de Bioenergética.  
[www.salonintegraldecoaching.com](http://www.salonintegraldecoaching.com)  
[www.centroqi.com](http://www.centroqi.com)  
Tfno. 679740466  
[coaching@salonintegraldecoaching.com](mailto:coaching@salonintegraldecoaching.com)

## **Taller para aprender para dominar la ansiedad escénica .-**

### **Destinatarios.-**

El curso está destinado tanto a estudiantes de cualquier especialidad como a profesores que deseen adquirir o perfeccionar estas habilidades.

### **Justificación.-**

Aprender a gestionar nuestro estado es fundamental para poder ofrecernos y ofrecer a los demás nuestra mejor versión disponible en cada momento. La maestría sobre la gestión del estado es aún más importante cuando elegimos una profesión en la que el dominio del “juego interior” es imprescindible para poder acceder a nuestros mejores recursos y mostrar limpiamente aquello en lo que hemos estado trabajando. Para ello es esencial que seamos capaces de minimizar nuestro ruido interno. Este ruido se muestra de múltiples maneras: diálogo negativo, síntomas de ansiedad, imágenes mentales dañinas o catastrofistas, demasiada o muy poca activación...

Independientemente de la etiqueta que le pongamos (nervios, miedo escénico, ansiedad, pánico...), las consecuencias de no saber gestionar ese estado van desde tener una experiencia desagradable pero soportable tocando a decidir evitar ese tipo de acontecimientos, (audiciones, exámenes, conciertos e incluso ensayos) y consecuentemente abandonar la interpretación por miedo a exponerse y padecer los síntomas mencionados.

Por todo ello es fundamental proveer a los estudiantes con recursos efectivos para dominar este tipo de situaciones y enseñarles a manejar sus reacciones internas ante aquello que consideran potencialmente estresante o amenazante. Los alumnos están demandando este tipo de formación que actualmente no forma parte del curriculum de los centros especializados. Estas habilidades no son solo útiles en la interpretación. Todos somos conscientes de que también necesarias en la vida cotidiana. Saber gestionar nuestro estado es básico si queremos disfrutar en lugar de sufrir cada vez que algo nuevo, diferente o desafiante se cruza en nuestro camino.

### **Procedimiento.-**

El taller es de carácter totalmente práctico. Se utiliza la metodología de coaching como herramienta fundamental para vehiculizar las destrezas que se van a aprender. La esencia y fortaleza de esta herramienta radica en que permite a cada participante “construir” su propio taller a partir de su experiencia única.

Durante el taller se aplican herramientas de diverso tipo que son primero demostradas y posteriormente realizadas por los asistentes de forma individual o en pequeños grupos. A continuación se evalúa la efectividad de estas técnicas y se acuerda un método de aplicación e integración en la práctica profesional diaria.

Estas herramientas provienen de diferentes disciplinas: Coaching, PNL (Programación Neurolingüística), Método Sedona, Técnicas de la Psicología y Medicina Energética, Terapia Bioenergética, Chi Kung, Técnicas de Liberación Emocional, Métodos de Meditación y Ensayos Mentales (Quantum Jumping y Método Silva), Técnicas de reencuadre (Holodynamics) y de Respiración Consciente (Pranayama) y Mindfulness, entre otras.

### **Contenido.-**

- Introducción: Una nueva perspectiva sobre el miedo escénico: la gestión del estado.
  - a. Entender el significado biológico, cognitivo y energético de la ansiedad.
  - b. Mostrar cómo el coaching puede ayudar a reencuadrarla, objetivarla y eliminarla.
- Analizar el estado presente.
  - a. Aceptación e identificación de síntomas.
  - b. Aplicación de técnicas para cambiar el estado.
  - c. Exploración de creencias limitantes.
- Identificar el estado deseado.
  - a. Aprender a centrarse y reeducar al cuerpo en ese nuevo estado. Aprender a anclarlo (condicionarlo) para usarlo a voluntad.
- Valor y Plan de Acción. Reconocer la importancia de habitar ese nuevo estado e identificar acciones (hábitos de pensamiento y comportamiento) que nos permitan vivir con los nuevos valores descubiertos en el estado deseado.
- Encontrar una versión más evolucionada del miedo.
- Otras técnicas de empoderamiento; Ensayos mentales, rutina preaudición, técnicas de concentración, confrontación de síntomas, descarga, visualización.

### **Formato sugerido.-**

30 participantes como máximo. Dos días de taller de 4 horas de duración cada día con un pequeño descanso a la mitad de la sesión.

### **Imparte.-**

**Carmen Sicilia.**

**Licenciada en Musicología** por la Universidad de Granada, **Profesora de Piano** por el Coservatorio de Música de Córdoba, **Diplomada en Psicología** (UNED), **Máster en Gestión Cultural** por la Universidad de Alcalá de Henares y profesora certificada de Kindermusik International.

**Funcionaria de carrera** desde el año 2003. Ha impartido clases de Historia de la Música y Organología en los Conservatorios Superiores de Coruña y Vigo y Profesional de Vigo.

**Coach certificada** desde el año 2011 por International Coaching Community (ICC) con Joseph O'Connor.

**Especialista en Coaching Creativo** (Advance Creativity Coaching Program) con Eric Maisel.

**Practitioner en PNL** en el año 2012 (Robert Dilts, Inma Capó y Allan Santos).

**Terapeuta Bioenergética** certificada por Oisín Bioenergy School con John Donohoe y Patricia Hesnan en Mullingar, Irlanda.

En el año 2012 funda **Salón de Coaching y Práctica Integral** junto a Jesper Boile Nielsen, (solista de tuba de la Sinfónica de Galicia y certificado en Teoría Integral por John F. Kennedy University), desde donde realiza procesos individuales de coaching y talleres que siguen esta metodología. Salón de Coaching está especializado en Coaching Creativo, Coaching para la Gestión del Estado y Coaching for Performance. También ofrece Prácticas Integrales de Vida y recursos para todo aquel que quiera mejorar su desempeño y vivir una vida más satisfactoria.

Además de interesarse por diversas prácticas como Mindfulness, Chi Kung, Yoga, y diversos métodos de control mental, Carmen ha estudiado Psicología Energética y Bodescodificación de forma independiente desde el año 2013 y ha formado parte de un grupo de estudio de Medicina Energética durante los años 2013 y 2014.

En 2015, después de constatar los beneficios como cliente de la Terapia Bioenergética, viaja a Irlanda en 3 ocasiones para obtener el certificado como Terapeuta Bioenergética en el Método Domancic, y comienza a ofrecer sesiones de esta disciplina Terapia desde **Centro Qi**, creando su propia metodología denominada Bio-Energy Coaching.