



Ven a participar de este taller muy muy especial, capaz de cambiar la perspectiva que tienes de ti y de todo lo que te rodea, de tu forma de respirar, un camino hacia tu propia riqueza interior y hacia el gran potencial que hay en ti, suficiente para cuestionar tus creencias y patrones de comportamiento, más que suficiente para poner en tela de juicio tus aparentes limitaciones, una experiencia vivencial totalmente diferente a todo lo que conoces...

Es un punto y aparte, una nueva manera de escuchar, de percibir la voz, de percibir tu voz.

Cuatro encuentros, cuatro visiones, cuatro aspectos, cuatro oportunidades de Ser Tú, Auténtic@.

Hay muchos aspectos de nuestra voz que dicen mucho más que el contenido de nuestras palabras, la forma de expresarnos, la entonación, la elección de las palabras, el momento de intervenir, etc., definen la imagen que los demás se hacen de nosotros.

De la misma forma escuchamos selectivamente e interpretando las palabras, lo que a menudo crea malentendidos y disgustos evitables.

¡Transmitimos con nuestra voz **cómo nos sentimos** con lo que hacemos, nuestras palabras hablan **de nuestra seguridad** en nuestra profesión, **de nuestros valores**, y también **de nuestros miedos**!

La forma de utilizar nuestra voz con nuestro entorno, en pareja, con nuestros amigos, jefes, compañeros..., varía. Nuestras palabras hacen que las personas que nos escuchan sientan, interpreten o confíen más o menos en lo que decimos.

**Tu voz y cómo se presenta, determina el lugar que ocupas** en la sociedad, en el trabajo, en la familia.

Aportación: **200€**

Primer encuentro: **2 de febrero, de 10 a 14h.**

### **La respiración y la vida, la importancia de tu voz.**

Todos nacemos respirando inflando la barriga, como un globito, abdominalmente, sin embargo, a lo largo de nuestra vida cambiamos nuestra forma de respirar, lo que influye en nuestra forma de vivir. También influye en nuestra forma de expresarnos y en la calidad de nuestra comunicación.

- La respiración y su implicación en nuestra vida.
- Dinámicas de respiración consciente.
- La importancia del vínculo entre la voz y la palabra.
- Creencias erróneas acerca de tu voz.
- Círculo de palabras.

Segundo encuentro: **2 de febrero, de 16 a 20h.**

### **La vibración de la voz, lo que transmite.**

Descubre la vibración y la resonancia como cualidades de la voz y las palabras.

- Los matices de la voz.
- El impacto de las palabras en nosotros /en el otro.
- Efectos de nuestra voz en el cuerpo físico (la voz y la salud).
- Los armónicos de la voz.
- Canto de armónicos.
- La vibración y la resonancia de los cuencos de cuarzo.
- Círculo de palabras.

**Tercer encuentro: 2 de marzo, de 10 a 14h.**

**La escucha activa, "sentir las palabras".**

A menudo lo que decimos y lo que el otro entiende no coincide.

A menudo lo que nos quieren decir y lo que entendemos tampoco.

¿Qué sucede?

- Los filtros y creencias.
- La discriminación auditiva.
- El maravilloso mundo de la interpretación.
- Dinámicas de escucha activa.
- Observación de los pre-juicios que tenemos acerca de lo que escuchamos.
- Aprender a escuchar.
- Círculo de palabras.

**Cuarto encuentro: 2 de marzo, de 16 a 20h.**

**El buen uso de la voz y las palabras. Pareja, trabajo, familia, hijos.**

En este encuentro aplicaremos a los diferentes ámbitos de la vida todo lo vivido en los encuentros anteriores con dinámicas grupales, ejemplos prácticos y/o reales, poniendo de manifiesto los cambios efectuados desde el comienzo de este camino.

- Círculo de palabras.

Imparte: José Javier Cartujo

Asesor de comunicación verbal.

Director de Eres Tu Voz

[www.erestuvoz.com](http://www.erestuvoz.com) Telf: 629064648