

## Información práctica:

### Modalidad:

totalmente Presencial con un grupo máximo de 25 personas.

### Duración:

el programa tiene una duración de 20 horas, divididas en 4 sesiones de 5 horas cada una.

### Lugar de celebración:

Madrid: Sedes de la Nebrija Business School  
• Dehesa de la Villa y Cea Bermúdez

### Clases presenciales:

Lunes a Jueves de 16.00 a 21.00

### Precio:

1200 euros (descuentos para personas de la misma empresa)

### Incluye:

- Sesiones Presenciales
- Material de clases
- Casos prácticos
- Trabajos individuales y de grupo
- Sesiones de training
- Coffee Break



**Nebrija**  
*Business School*

### CAMPUS DE LA DEHESA DE LA VILLA

c/ Pirineos, 55 · 28040 Madrid  
Tel.: 91 452 11 00 · Fax: 91 452 11 10

### CAMPUS DE LA BERZOSA

28240 Hoyo de Manzanares · Madrid  
Tel.: 91 452 11 01/902 321 322 · Fax: 91 452 11 11

### EDIFICIO DE LA FUNDACIÓN

c/ Cea Bermúdez, 59 · 28003 Madrid  
Tel.: 91 452 11 50 · Fax: 91 544 39 46

[www.nebrija.es](http://www.nebrija.es)

[nbs@nebrija.es](mailto:nbs@nebrija.es)

La Universidad Nebrija se reserva el derecho de modificar el contenido de este documento en atención a circunstancias imprevistas.



**Nebrija**  
Business School

**Curso**  
**Aprender a**  
**comunicar**



*It's time for new Leaders*

¿Sabes cuantas palabras puedes decir en un minuto?

¿Sabes cuantas palabras puede percibir quién te escucha?

¿Sabes controlar la ansiedad cuando hablas en público?

¿Sabes moverte y hablar ante una cámara de televisión?

¿Sabes contestar con éxito a cualquier pregunta?

¿Sabes utilizar la mirada para expresar con ella lo que quieras?

¿Sabes cómo interrumpir adecuadamente a otra persona?

¿Sabes evitar el pánico escénico?

¿Sabes cuáles son las mejores posturas para una fotografía?

¿Sabes cómo evitar traslucir un sentimiento?

¿Sabes qué hacer si te quedas en blanco cuando hablas en público?

¿Sabes qué estrategia utilizar para un debate?

¿Sabes ganarte la confianza de tus oyentes?

¿Sabes cómo vestir para una grabación televisiva?

¿Sabes sonreír bajo presión?

¿Sabes cómo utilizar correctamente los micrófonos?

¿Sabes controlar la escenografía que te rodea?

¿Sabes programarte neurolingüísticamente?

¿Sabes comunicar con eficacia, transmitiendo exactamente aquello que deseas que perciba quien te escucha?

**APRENDER LAS TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN QUE SUBYACEN BAJO LAS RESPUESTAS A ESTAS PREGUNTAS -Y OTRAS MUCHAS- EXACTAMENTE LO QUE TE PROPONEMOS AQUÍ.**

## Aprender a comunicar

### Metodología

Para aprender a comunicar se necesita experimentar el aprendizaje. Por esta razón el training que aquí os proponemos consiste en:

1º. El aprendizaje de técnicas para mejorar la comunicación, incrementando las cualidades comunicativas y eliminando los fallos o defectos adquiridos en la forma de comunicar.

2º. Realizar múltiples grabaciones audiovisuales con la dinámica: grabación, revisión de la grabación, nuevos conocimientos sobre nuevas técnicas, nueva grabación, nueva revisión... Y así hasta ocho veces.

### Contenidos

#### Presentación

- La comunicación global. Estrategia, imagen, formación y comunicación.
- La comunicación emocional. Creación de imagen personal y profesional. Proyectar seguridad y credibilidad.
- La Programación neurolingüística. El sistema nervioso, el lenguaje y la conducta.
- La comunicación verbal, no verbal y paraverbal.

Grabación televisiva: “Quiero conocer mi imagen”

### La comunicación no verbal

#### Técnicas para comunicar con más eficacia y mejores resultados

- La Mirada. Cómo utilizarla.
- El uso de las manos.
- La expresión de la cara.
- Los movimientos de torso, brazos y piernas.
- La imagen global y la atención personal.

Grabación televisiva: “Selecciona y define tu imagen”

#### Técnicas para la creación de nuevos hábitos comunicativos

- Conocer la programación neurolingüística.
- Organizar las representaciones sensoriales para crear o transformar los hábitos de comunicación.
- Mejorar la conciencia de lo que se hace. Mejorar la forma de expresarse. Aprovechar mejor los recursos personales. Aumentar la creatividad. Mejorar las costumbres .

Experiencia práctica: “El sexto sentido”

#### Técnicas para controlar la escenografía

- Escenarios mentales, escenarios emocionales. El público y yo. Estado anímico en las presentaciones públicas. Equilibrio. Lo previsto y lo imprevisto. Euforia y depresión. Respiración y concentración. Adrenalina y endorfinas.

Experiencia práctica. Técnicas de relajación para la evitación de ansiedad

- Escenarios físicos. Elementos a controlar El entorno. El Uso de las NTs en público. La presentación personal (aspecto, vestuario, peinado, maquillaje, accesorios, descanso y dieta)



#### Quién impartirá el training

El curso será impartido por Xesca Vidal, doctora en audiovisuales, psicóloga, licenciada en filosofía y letras y en ciencias de la información.

Experta en direcciones de comunicación, gabinetes de telegenia y medios de comunicación.

Ha sido directora de comunicación de la empresa de calzado Camper, del Congreso de los Diputados, del Ministerio de Administración Territorial, del Ayuntamiento de Palma de Mallorca y otras entidades. Desde el año 2002 es directora general de Asesoría Ciudadana, empresa dedicada al asesoramiento en comunicación a administraciones públicas y empresas privadas.

### La comunicación para-verbal

**Conexión entre posiciones corporales, gesticulación, estado anímico y voz**

#### Usos de la voz

- Entonación
- Vocalización
- Respiración
- Timbre

#### Uso de micrófonos

Grabación televisiva: “Imprime el sentido preciso a cada palabra”

### La comunicación verbal

**La intervención: Preparación, construcción, exposición y análisis de los resultados.**

#### Preparación de la intervención:

- Ideas eje de la intervención.
- Audiencia.
- Estrategia ofensiva o defensiva. Argumentación.
- Tiempo e interés informativo.
- Coordinación con otras intervenciones .

#### Construcción de la intervención:

- Táctica para la construcción: Introducción. Entradilla – resumen. Cuerpo de la intervención. Encadenamiento de los contenidos. Conclusiones. Cierre
- Fijación de una idea y una emoción
- Invitación a la acción / participación
- Adaptación de la intervención a diferentes audiencias

Experiencia práctica: Aprende a preparar la intervención pública más adecuada y más efectiva

#### Exposición de la intervención:

- Lenguaje claro, preciso y conciso.
- Puntuación. Pausas. Modulación. Énfasis.
- Generalizar. Evita hablar en primera persona.
- Usar ejemplos.
- Intervención guiada.
- Evitar muletillas. Uso de frases hechas.
- Uso de fichas, esquemas, anotaciones, orator, NTs.
- Tener previstos “los imprevistos”.
- Impresión y emoción de las últimas palabras.

Grabación televisiva: “Expón tu intervención”

#### Análisis de los resultados. La comunicación eficaz.

- Análisis de la actuación personal: Revisión del entrenamiento. Revisión de la presentación pública. Revisión de las grabaciones. Corrección y nuevo entrenamiento.
- Análisis de la estrategia: Aspectos Cualitativos: Auditorías de comunicación. Focus Group. Aspectos Cuantitativos: Encuestas. Clipping.

Experiencia práctica: Training y seguimiento.

***Te ayudaremos a ser un líder que comunica y que motiva.***