

Catálogo 2024

Genuina

escuela de expresión

Formaciones para comunicarnos bien y vivir mejor



ElenaArribas.com

+34 605 250 493

ÍNDICE

- p. 03** Por qué mejorar nuestras habilidades comunicativas
- p. 04** Cómo hablar bien en público
- p. 05** Cómo hacer un buen pitch
- p. 06** Cómo hablar para los medios
- p. 07** Cómo hablar para la cámara
- p. 08** Cómo leer bien en voz alta
- p. 09** Cómo evitar malentendidos
- p. 10** Cómo expresar asuntos delicados
- p. 11** Curso de oratoria para mujeres
- p. 12** Gimnasio Comunicativo
- p. 13** Quién soy: Elena Arribas
- p. 14-15** Testimonios de mi alumnado

03

POR QUÉ MEJORAR NUESTRAS HABILIDADES COMUNICATIVAS

Cuando nos comunicamos bien, vivimos mejor.

Lo que decimos, importa. Nuestra manera de hablar transparenta quiénes somos y eso influye en nuestro mundo.

Mejorando nuestras habilidades comunicativas podremos:

- Expresar lo que queremos.
- Marcar lo que necesitamos.
- Progresar en nuestra profesión.
- Llegar a acuerdos con facilidad
- Dar a conocer nuestras ideas y objetivos con confianza.
- Construir unas relaciones más verdaderas y satisfactorias.
- Poner límites con asertividad.
- Sentirnos más libres e independientes.
- Reafirmar nuestra identidad y pertenencia al grupo.
- Desarrollar nuestra autoestima y creatividad.
- Relacionarnos mejor con nuestro entorno



La comunicación es una necesidad humana que está en la base de todas y cada una de las necesidades definidas por el economista Max Neef: subsistencia, afecto, protección, identidad, libertad, entendimiento, ocio, creación y participación.

04

Cómo hablar bien en público Comunica y convence desde tu verdad

Taller en el que aprenderemos y pondremos en práctica las bases de la oratoria para poder ponernos ante una audiencia a exponer cualquier tipo de proyecto de una manera eficaz y auténtica: si tienes próximamente un reto, conferencia, examen, presentación o intervención pública, trae tu caso y practicaremos sobre él.

Este curso es para ti si:

- Tienes que hablar próximamente ante un grupo de personas por motivos personales o profesionales: puedes practicar directamente con tu caso.
- Quieres perder el miedo a hablar en público en un entorno seguro y respetuoso.
- Quieres aprender a comunicarte en público de manera auténtica y original, sin seguir patrones que no resuenan contigo.
- Quieres poder expresar oralmente tus ideas y sentir que están llegando.
- Quieres que se escuche tu voz.

Con este taller aprenderás:

- A identificar qué te bloquea a la hora de transmitir tu mensaje.
- Los recursos de la comunicación verbal efectiva para hablar con mayor claridad.
- Las bases de la comunicación no verbal para que tu cuerpo acompañe a tu discurso.
- Los pasos para elaborar un buen discurso y construir una historia que impacte a tu audiencia.
- Técnicas efectivas de relajación para perder el miedo a hablar en público.
- La importancia de la autenticidad en la comunicación.

*"No hay nada tan increíble que la oratoria
no pueda volver aceptable".*
Cicerón



05 Cómo hacer un buen pitch

Formación para profesionales y personas emprendedoras

Taller teórico - práctico de empoderamiento laboral, social y personal en el que aprenderemos las claves para presentar nuestro proyecto, productos o servicios para conseguir nuestros objetivos de ventas, de posicionamiento en el mercado o desarrollo de alianzas estratégicas en nuestro emprendimiento.

Este curso es para ti si:

- Quieres mejorar tu discurso de presentación para atraer más clientela, colaboraciones o inversión.
- Necesitas ampliar tu red de contactos.
- Tienes dificultades para presentar tu proyecto, productos o servicios con seguridad y confianza: te da vergüenza, sientes que no le haces justicia, que no te entienden o que no llegas a transmitir bien la idea.

Con este curso aprenderás:

- Qué hacer para causar una buena primera impresión.
- Técnicas de Storytelling para que tu mensaje sea más impactante.
- Cómo estructurar tu presentación para que sea atractiva y eficaz.
- Cuáles son los recursos de la expresión oral para causar una buena impresión profesional.
- Cómo manejar la comunicación no verbal para que tu cuerpo acompañe a tu discurso.
- Técnicas para perder el miedo a expresarte en público.
- La importancia de la autenticidad en las relaciones profesionales.
- Cómo establecer nuevas alianzas y relaciones.
- A comunicarte de manera genuina en un mundo cada vez más virtual.

"El cambio social duradero se difunde a través de personas normales que hacen cosas extraordinarias".
Eve Esler

06

Cómo hablar para los medios

Aprende a dar una buena imagen y evitar un mal titular

Haz llegar tu mensaje, conecta con tu audiencia y transmite los valores de tu marca ante periodistas, bloggers o podcasters.

Este taller es para ti si:

- Te van a entrevistar en un podcast, redes sociales o medio de comunicación tradicional.
- Eres portavoz de una entidad.
- Tienes que dar información pública o convocar una rueda de prensa.
- Quieres hacer llegar tu mensaje a un público masivo.
- Sientes incomodidad ante una cámara o un micrófono.
- Tienes miedo a una posible respuesta viral.

Con este taller aprenderás a:

- Sintetizar tu mensaje para los medios.
- Prepararte para una entrevista.
- Organizar una rueda de prensa.
- Saber hacia dónde mirar y qué hacer con las manos cuando estés ante una cámara.
- Identificar qué quieren oír las y los periodistas.
- Transmitir tus ideas para dar una buena imagen y evitar un mal titular.
- Técnicas para controlar tus nervios.



"El primer gesto revolucionario es llamar a las cosas por su nombre".
Rosa Luxemburgo

07

Cómo hablar para la cámara

Estrategias de Comunicación Online para un mundo cada vez más virtual

Cada vez se lee menos y se consume más información y formación de manera audiovisual. Por posicionamiento estratégico, necesitamos hacer vídeos. No puedes quedarte sin llegar a tu público porque no sabes o no te atreves a ponerte delante de una cámara: se puede aprender, y en este curso lo haremos posible partiendo de cero.

Este taller es para ti si:

- Sientes reparo, miedo o vergüenza a hablar ante una cámara.
- Quieres grabar vídeos para tu web o redes sociales con naturalidad y confianza.
- Te parecen frías y artificiales las comunicaciones hoy en día y quieres superar esa distancia.
- Quieres que tus reuniones o presentaciones por videoconferencia sean más cómodas y cercanas.
- Vas a participar en un congreso virtual y sientes inseguridad: harás las prácticas con tu discurso.
- Quieres grabar contenido audiovisual para una plataforma online y no sabes por dónde empezar.

Con este taller aprenderás:

- Las claves de la comunicación online.
- Cómo transmitir confianza y seguridad cuando estamos ante una cámara
- El paso a paso de cómo grabar un vídeo para presentar nuestro producto, proyecto o servicios.
- Las claves para realizar un directo en redes sociales.
- Estrategias para participar en una videoconferencia.
- Técnicas para atrapar la atención de la audiencia a través de la pantalla.
- Cómo preparar tu mensaje para ser grabado en vídeo.
- Conocer los elementos básicos a tener en cuenta antes de grabar un vídeo.
- Técnicas para controlar tus nervios.

"Puedes acariciar a la gente con palabras".
Francis Scott Fitzgerald



Cómo leer bien en voz alta

Datos, citas, verso y prosa.

Una buena lectura hace que cualquier texto suene mejor. Y al contrario: una mala lectura arruina la mejor prosa, hace que no se entienda nada.

Aprende a manejar la entonación, el ritmo, la velocidad, las pausas y los matices de la voz para que tus palabras sean comprendidas de inmediato y más aplaudidas.

Este taller es para ti si:

- Vas a participar en un congreso leyendo en voz alta.
- Tienes que exponer un escrito ante una audiencia para la que es importante la literalidad.
- Tienes que leer un discurso en público.
- Eres opositor y tienes que leer tu examen en voz alta.
- Te preocupa la exactitud y la autenticidad.
- Quieres compartir textos que tú has escrito ante un público.
- Quieres grabar un texto para que sea escuchado con posterioridad.

Con este taller:

- Aprenderás a manejar los recursos de la voz.
- Conocerás las distintas herramientas para hacer una buena lectura en voz alta.
- Aprenderás técnicas para leer con intención, de manera sugerente, evocadora y eficaz.
- Practicarás tu texto en un entorno seguro.
- Ganarás seguridad en tus presentaciones y lecturas en público, para poder disfrutar más del momento.

*"Nuestra voz es la música que hace el viento
al atravesar nuestro cuerpo".*
Daniel Pennac



Cómo evitar malentendidos

Conecta con las personas que te importan

¿Sientes que no te entienden? ¿Tienes problemas para conectar con quienes te rodean? ¿Crees que no puedes expresarte con libertad? ¿Sueles sufrir malentendidos?

En este taller de empoderamiento social, personal y laboral aprenderemos a identificar cómo y desde dónde nos comunicamos para sentir que nos expresamos con claridad, mejorar nuestras conversaciones y calidad de vida.

Este taller es para ti si:

- Has sufrido malentendidos que no sabes deshacer.
- Sientes que no te entienden.
- Crees que no sabes o no puedes expresarte con claridad.
- Te frustra que te malinterpreten.
- Quieres construir relaciones más sólidas y verdaderas.
- Quieres generar un buen ambiente comunicativo en tu entorno laboral.

Con este taller aprenderás:

- Los pasos previos y posteriores a que se produzca un malentendido: identificar dónde está el origen y saber qué hacer después.
- Técnicas de Comunicación No violenta.
- A expresar tus opiniones teniendo en cuenta las necesidades del interlocutor sin dejar de ser fiel a tu verdad.
- A identificar el trabajo de las expectativas.
- A distinguir la intención que hay detrás de cada acto comunicativo.
- A conectar con las personas de tu entorno de un modo más auténtico.

*No hay prisa. No hay necesidad de brillar.
No es necesario ser nadie salvo una misma".*
Virginia Woolf

10

Cómo expresar asuntos delicados Tenemos que hablar

Aprende a tratar asuntos delicados, hablar de temas tabú, contar verdades, liberar secretos y salir del silencio.

La autenticidad es imprescindible para crear conexiones verdaderas con las personas que te importan, para ganar confianza y libertad.

Tiene también un valor económico: la clientela huye si siente que hay incoherencias y que no puede confiar.

Este taller es para ti si quieres:

- Expresar emociones o situaciones complicadas.
- Poder decir lo que piensas sin miedo a herir.
- Aprender a hablar de temas considerados tabú o delicados.
- Prepararte para contar algo difícil a alguien importante para ti.
- Vivir sin máscaras, dejar de interpretar un papel.
- Atreverte a expresarte desde tu esencia.
- Construir relaciones más sólidas y verdaderas.

Con este taller:

- Aprenderás estrategias de comunicación no violenta.
- Identificarás los patrones que nos llevan a fingir, maquillar y guardar silencio.
- Reconocerás los mecanismos de huida de la autenticidad.
- Conocerás los pasos para tener conversaciones difíciles.
- Aprenderás técnicas para hablar de asuntos delicados.
- Podrás ensayar tu caso particular en un entorno protegido.
- Tendrás más seguridad y herramientas para afrontar tu conversación difícil.
- Te sentirás más preparada/o para hablar desde tu autenticidad en cualquier situación.
- Encontrarás un espacio para ser tú y mostrarte como eres, en un mundo de apariencias y postureo.

"El mayor peligro de engañar a los demás está en que una acaba inevitablemente por engañarse a sí misma".

Eleonora Dose

11

Curso de oratoria para mujeres

Se tiene que oír nuestra voz

Las mujeres hemos sido socializadas a menudo para no alzar nuestra voz, nos han enseñado que 'calladitas' estamos más guapas. Pero somos la mitad de la población mundial y merecemos ser escuchadas, necesitamos reconquistar el espacio público a través de la palabra.

En este taller teórico - práctico de empoderamiento laboral, social y personal aprenderemos a transmitir nuestro mensaje ante una audiencia comunicándonos de manera auténtica, siendo fieles a nuestros principios y valores, sin fingir ser quienes no somos.

* Este taller está dirigido exclusivamente a mujeres, a diferencia de todos los demás, que también tienen perspectiva de género pero el alumnado puede ser mixto.

Este curso es para ti si:

- Tienes que hablar próximamente ante un grupo de personas por motivos personales o profesionales: puedes practicar directamente con tu caso.
- Quieres perder el miedo a hablar en público en un entorno seguro y respetuoso.
- Quieres aprender a comunicarte en público de manera auténtica y original, sin seguir patrones que no resuenan contigo.
- Quieres poder expresar oralmente tus ideas y sentir que están llegando.
- Estás cansada de que no se escuche tu voz y estás dispuesta a cambiarlo.

Con este taller aprenderás a:

- Ser consciente de los condicionantes, las limitaciones y los prejuicios históricamente impuestos por el contexto sociocultural a la mujer.
- Identificar qué te bloquea a la hora de transmitir tu mensaje.
- Conocer los recursos de la comunicación verbal efectiva para hablar con mayor claridad.
- Manejar las bases de la comunicación no verbal para que tu cuerpo acompañe a tu discurso.
- Ensayar estrategias para detectar y combatir el síndrome de la impostora.
- Conocer los pasos para elaborar un buen discurso.
- Manejar técnicas efectivas de relajación para perder el miedo a hablar en público.

"La verdadera razón por la que excluimos a las mujeres es porque vemos los derechos del 50 por ciento de la población como un interés minoritario".

Caroline Criado Pérez

12

Gimnasio Comunicativo

Un espacio protegido para ensayar y mejorar

Una comunidad virtual ante la que podrás practicar todo lo que necesites decir en público: puedes ensayar tu discurso, presentación, examen o conversación difícil con la comunidad y yo te iré guiando y dando pautas y consejos comunicativos para que lo hagas con comodidad y sea un éxito.

Funciona como una membresía y puedes venir de oyente, para aprender de los demás y dar tus opiniones o como participante, si quieres tener la oportunidad de practicar tus discursos o presentaciones ante la comunidad.

Se trata de un encuentro online mensual por videoconferencia (tres horas, 10 a 13 h. un sábado por la mañana al mes) y el compromiso es trimestral, semestral o anual.

Esta membresía es para ti si:

- Quieres ensayar tu presentación en un espacio protegido y amable
- Necesitas ganar confianza antes de exponerte en público
- Quieres obtener opiniones y retroalimentación sincera sobre lo que quieres comunicar
- Sientes inseguridad ante una próxima presentación y quieres prepararte mejor
- Quieres aprender técnicas comunicativas todos los meses de una manera directa con ejemplos prácticos del día a día
- Te gustaría formar parte de una comunidad libre de juicios ante la que poder practicar tus dotes comunicativas.

NOTA: Para poder apuntarse al Gimnasio y formar parte de la Comunidad es necesario haber realizado previamente algún curso o taller de la Escuela y pasar una breve entrevista personal.

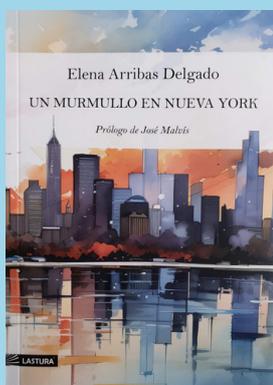
13

QUIÉN SOY: ELENA ARRIBAS

Enseño a hablar en público porque la primera vez que yo me puse ante una audiencia tuve tal ataque de pánico que acabé en el suelo.

Y después de eso he sido capaz de contar una anécdota personal ante 200 personas, de improvisar un informativo en directo o de estar una hora yo sola en un escenario y lo más importante: disfrutarlo, aunque aún a veces me tiembla la voz.

Por eso sé que se puede aprender y lo enseño desde la empatía y con perspectiva de género, siendo consciente de los miedos y las dificultades que surgen cuando queremos comunicarnos con autenticidad,



* **Licenciada** en Ciencias de la Información por la UCM.

* **Periodista** con 20 años de experiencia hablando en público y en medios de comunicación: radio, televisión, agencias de noticias, gabinetes de comunicación y prensa especializada.

* **Formadora** desde 2019: profesora de un máster de medios audiovisuales, formación a emprendedores, profesorado y particulares.

* **Narradora oral escénica** en teatros de varios países desarrollando todas las técnicas del storytelling.

* **Escritora**, presentadora de eventos, directora de un taller de escritura creativa, podcaster.

* **Premio** de Periodismo Diputación de Valladolid, Premio Chamán de Comunicación, Medalla al Mérito en la Oralidad.

Fundadora de Genuina – Escuela de Expresión

Creo que lo importante no es solo hablar: es expresarse.
Creo en el poder del diálogo para cambiar el mundo.
Creo en la palabra como puente y como faro.

14 TESTIMONIOS DE MI ALUMNADO

"Elena sabe cómo conectar con el público y sus clases son muy prácticas. Algunos trucos que nos dio nunca me los hubiese planteado y me van a venir muy bien en mis proyectos futuros. ¡Muchas gracias por todos los consejos!".

Patricia Seco, profesora y empresaria.

"Después de asistir a la clase magistral de "El poder de la comunicación: cómo hablar en público" impartida por Elena Arribas, mis presentaciones de proyectos y estudios han mejorado notablemente."

Maximiliano Cuevas Díaz, Responsable de Proyectos Técnicos del Área Vías Verdes. FFE

"Me encantó el curso. Elena es muy buena comunicadora y transmite muy bien sus conocimientos. El taller es muy dinámico e hicimos muchos ejercicios para poner en práctica la teoría. Muy recomendable".

Montse, 42 años, auxiliar administrativa.

"He tenido la suerte de poder escuchar a Elena en un taller de oratoria durante tres horas. Sala llena, aforo completo. Nos cautivó con su voz y su seguridad dando explicaciones y respuestas. Animó tanto y nos hizo sentir tan bien que prácticamente todos quisimos poner en práctica sus consejos, hablar en público olvidando nuestros miedos, aunque las prácticas eran voluntarias. Bravo por la energía y confianza que transmites, enseñándonos tantas cosas en tan poco tiempo".

Luis Mesa Méndez, 54 años, empresario.

"¡¡Fantástica ponente!! Nos mantuviste la atención durante 3 horas y ¡¡hubiéramos seguido!! Una exposición brillante, fluida y clara, a la vez que muy práctica. Te das al 100% hasta el último minuto. ¡¡Gracias!!"

Eloísa Avila Palet, directora de CUYDE.

15

TESTIMONIOS DE MI ALUMNADO

"Asistí a su charla: El poder de la comunicación: Cómo hablar en público. Desde que empezó me cautivó su mensaje y su forma de expresar. Un discurso sincero y desde su experiencia que me enseñó desde el primer momento a tener presencia a la hora de hablar en público. Muy recomendable y valioso para aprender a transmitir a cualquier público".

Rocío, 37 años, emprendedora.

"Mi nombre es Marian Cuevas y asistí junto con 16 alumn@s de un curso de certificado de profesionalidad de la Comunidad de Madrid de Recursos Humanos al curso de Elena Arribas "Cómo hablar en público". La sesión me pareció fantástica, se les inició en la comunicación no verbal, algo que me parece básico para las relaciones personales y profesionales. Tod@s mis alumnos salieron muy satisfechos de la clase, 3 de ellas fueron voluntarias para hacer prácticas de improvisación y les gustó mucho la sensación. Elena Arribas evaluaba a todo aquel que hubiera salido a exponer y que quisiera recibir la valoración, indicándoles aciertos y mejoras. Volveré a repetir ya que me ha parecido muy interesante y de gran utilidad".

Marian Cuevas, docente.

"En cada una de sus sesiones, Elena es clara, directa, penetrante, sincera y divertida, muy divertida. No importa que esté contando un cuento o dando unas charlas sobre cómo hablar en público. Capta la atención desde el primer momento y te atrapa hasta el infinito. Trasmite tanta confianza que no necesitas romper barreras para atreverte a participar en sus sesiones. Es más, casi necesitas atarte a la silla o ponerte un espadadrapo en la boca. Digamos que me enamoró con su trabajo desde el minuto uno. Elena, gracias por hacerme sentir tanto".

Ana Cano, profesora y fotógrafa.

"El taller muy estimulante. Se adquieren ideas sencillas de poner en práctica para hablar en público. ¡Muchas gracias Elena!".

Carolina Urrea Giraldo, estudiante.

¡Gracias por tu atención!

Hablemos:

+34 605 250 493

elena.arribas@gmail.com

ElenaArribas.com

