

02

# «En la comunicación, el cuerpo habla más alto que las palabras»

Nuria Sáez COACH SENIOR Y TRAINER EN PNL

LA ESCUELA INCRESCENDO IMPARTE UN NUEVO PROGRAMA SUPERIOR DE INICIATIVA EMPLEA DE IBERCAJA: 'ORATORIA Y PNL. APRENDE A COMUNICAR/TE', DEL 15 DE FEBRERO AL 20 DE JUNIO DEL 2012 EN IBERCIDE

EL PERIÓDICO  
eparagon@elperiodico.com  
ZARAGOZA

—¿Cuál es el objetivo principal del Programa de Oratoria y PNL?

—El objetivo es que cualquier persona que venga al curso pueda mejorar su comunicación, y conseguir una comunicación eficaz e impactante que afiance su éxito personal y profesional.

—¿Es un programa para oradores expertos o puede inscribirse cualquier persona?

—Cualquier persona puede mejorar su comunicación, no buscamos oradores expertos. Nuestro alumno ideal será cualquier persona que quiera conocerse más en su comunicación, que quiera mirar hacia dentro para conectar con su autenticidad, desafiar sus límites y potenciar todo los recursos expresivos que ya lleva dentro.

—¿Cómo se supera el miedo a hablar en público?

—El miedo a hablar en público o pánico escénico, no es un miedo real, está en la cabeza de algunas personas que no se sienten seguros a la hora de comunicar. Se imaginan que todo lo que va a suceder va a ser espantoso y esto incrementa la sudoración, los nervios y hace que nuestro cuerpo se encoja. La mayoría de las personas que han vivido estos momentos tensos han creado un surco neurológico que hace que cada vez que veamos un escenario nos hagamos pequeños y volvamos a repetir de forma automática este patrón de miedo. A través de la Programación Neurolingüística podemos trabajar con la neurología, hacerles tomar conciencia sobre sus programas limitantes e instalar un nuevo programa que genere nuevas formas de actuar y que les permita ver la oratoria como algo natural. Al fin y al cabo la comunicación es un proceso natural y todos tenemos capacidad expresiva, todos podemos comunicarnos.

—¿Qué consejos le daría a estas personas?



33 Nuria Sáez, en una formación impartida en el Centro Ibercaja de Desarrollo Empresarial —Ibercide.

—Que relativicen su intervención. Les haría una invitación a que disfruten del acto de la comunicación, que sean naturales, que tengan claro el objetivo, y que se preparen lo que quieren decir y ensayen su intervención.

—¿Qué características comparten los buenos oradores?

—Son auténticos, porque solo impregna lo que es de verdad, lo

que sale del corazón. Se conocen a sí mismos, tienen claro sus puntos fuertes y sus oportunidades y saben extraer y poner todos sus recursos al servicio de la comunicación. Saben llegar a los demás y usar el lenguaje del cuerpo y el lenguaje paraverbal (entonación, silencios, pausas, volumen de voz, ritmo) para apoyar el mensaje y todo lo que están diciendo.

—¿Qué papel juega la comunicación no verbal?

La comunicación no verbal (lenguaje corporal y paraverbal) es clave. El cuerpo habla más alto que las palabras; muchas veces le damos excesiva importancia a lo que vamos a decir y no nos damos cuenta de que el impacto de nuestra entonación, tono de voz y lenguaje corporal es mucho mayor que el de nuestras palabras. El buen orador entrena toda su comunicación no verbal para mejorar y hacerla más impactante.

—¿Cómo ayuda la PNL a mejorar nuestra comunicación?

—La PNL aplicada a la oratoria nos ayuda a ser más conscientes de nuestra forma de comunicar, a mejorar nuestra comunicación interna y con los demás, y a establecer «sintonía», una de las llaves de la comunicación efectiva. Además con la PNL, podemos generar nuevos aprendizajes que permitan a las personas desenvolverse en un desafío de comunicación, usando su neurología de la manera más adecuada. La persona podrá disponer del mayor número de alternativas posibles a la hora de comunicarse y responder con flexibilidad a los distintos escenarios que encuentre. H

## Una formación de 120 horas para aprender a conectar con el mundo

En el Programa Superior Oratoria y PNL. Aprender a comunicar/te, los asistentes trabajarán para mejorar su comunicación expresiva y proyectarse de una forma diferente, brillante y verdadera.

La duración del programa es de 120 horas, divididas en 56 horas de clases presenciales (24 teóricas y 40 prácticas), 6 horas de coaching individual, 38 horas de aprendizaje reflexivo entre sesiones y 20 horas de lectura complementaria para la integración del marco teórico. Junto a Nuria Sáez, impartirán la formación Mónica



33 Instalaciones de Ibercide.

Martín y Julián Trullén, coaches de la Escuela Increscendo. Las sesiones tendrán lugar una vez al mes, de 9.30 a 19 horas. Más información e inscripciones en [ibercide.ibercaja.es](http://ibercide.ibercaja.es).

## Ciclo y charla sobre el progreso de España

EL PERIÓDICO  
ZARAGOZA

En el 2012 se celebra el aniversario de dos acontecimientos importantes en la Historia de España, el Compromiso de Caspe y la Constitución de Cádiz de 1812, que tanto contribuyeron a la construcción y modernización de España.

Para conmemorar estas efemérides, la Obra Social de Ibercaja y la Real Sociedad Económica Aragonesa de Amigos del País han organizado el ciclo 'Cambio, modernización y progreso', de ocho conferencias, en el que se analiza el avance que en su día supusieron estos hechos históricos y los cambios que requiere la sociedad española para seguir progresando.

La segunda conferencia del ciclo tendrá lugar el próximo 21 de diciembre en el Museo Ibercaja Camón Aznar. El catedrático de Sociología de la Universidad Complutense de Madrid, Enrique Gil Calvo, impartirá la ponencia 'El bloqueo de la movilidad', a partir de las 19.30 horas. H

## Cómo hacer de Excel una herramienta indispensable

E. P.  
ZARAGOZA

Hacer de Excel una herramienta básica para la actividad diaria del sector financiero. Este es el objetivo del curso 'Excel aplicado a las finanzas corporativas', que se desarrollará en Ibercaja Zentrum los días 20 y 27 de enero del 2012, de 9 a 14 horas.

La formación se dirige a aquellos interesados en conocer las funciones y posibilidades que ofrece Excel en distintas áreas de negocio. Los participantes conocerán las funciones más útiles, manejarán cómodamente los entornos de trabajo, diseñarán hojas de cálculo que den respuesta a sus necesidades y utilizarán los escenarios de Excel para ver y medir cómo influyen los cambios en los datos o variables aplicados a distintas áreas de negocio. Víctor Susín, del Centro de Cálculo Bosco, impartirá la formación. Los asistentes deben poseer conocimientos básicos de Excel. H