



Descobreix al teu SPEAKER
L'ÈXIT serà Inevitable



Marta Palencia Lefler



Sílvia Aranda anyé

T'ha passat mai...?

- ✓ Necessites tenir el teu Elevator Pitch a punt?
- ✓ Necessites eines per a preparar reunions, presentacions de projectes, conferències?
- ✓ T'has bloquejat en una entrevista de feina sentint que no donàves el millor de tu?
- ✓ Et bloquejes quan has de vendre?
- ✓ No saps com enfrontar una negociació?
- ✓ T'incomoda parlar davant d'una càmera?





Descobreix el Mètode GRINGo[©]

GRINGo és un Mètode per a potenciar i optimitzar la **COMUNICACIÓ** en l'àmbit professional i en el personal. Un mètode provat amb el que portem més de 10 anys acompanyant a experts de diferents sectors a **assolir l'ÈXIT** en la seva professió.



El **Mètode GRINGo** © ha esta CREAT per Marta Palencia-Lefler, Periodista, Filòloga i Comunicadora i Sílvia Aranda Anyé, Actriu i Creativa.

El còctel de tota la nostra experiència ha donat lloc a aquest **mètode únic i infalible**.

Què aconseguiràs amb el Mètode GRINgo©?

El nostre principal objectiu és que acabis gaudint de la teva comunicació.

- ✓ No tornaràs a passar una nit en blanc pensant en la presentació de demà.
- ✓ La teva seguretat i confiança et reforçarà l'autoestima.
- ✓ Crearàs missatges irresistibles i transmetràs les teves idees i projectes amb tanta seguretat i naturalitat que en poc temps aconseguiràs els teus objectius.
- ✓ Les teves relacions laborals milloraran i les teves vendes s'incrementaran.
- ✓ Parlar en públic no tornarà a ser un problema mai més!

Video de [Presentació Mètode GRINgo](#) (1 min)



Què es GRINgo®?

G DE GENS

Cada persona té una **forma GENUÏNA** i única de comunicar. Les habilitats que els teus GENS t'han donat i que han crescut amb la teva experiència personal.

Nosaltres potenciem les teves habilitats innates i minimitzem les teves dificultats comunicatives.

R DE RESPECTE

RESPECTE cap a l'audiència que t'està regalant el seu TEMPS, el més valuós que tenim. I **RESPECTE** cap a tu: prepara-te bé per a aportar el màxim valor.

Recorda que quan saps COMUNICAR es presenta una gran oportunitat de deixar la nostra empremta.

I DE INTERÈS

Tot el valor que volem aportar ha de ser transmès generant **INTERÈS** i de forma atractiva per a que el missatge arribi al nostre públic.

És indiferent el que sàpigues d'un tema, si no saps expressar-ho generant l'INTERÈS suficient, no arribaràs.

N DE NATURALITAT

Expressat amb **NATURALITAT**, sense artificis i, sobretot, sigues sempre tu mateixa, tu mateix.

L'**AUTENTICITAT** és un valor incalculable a l'hora de comunicar-nos.

El teu missatge arribarà desde la honestedat i la VERITAT.

"GO" D'ACCIÓ!

El nostre lema és: **PRÀCTICA, PRÀCTICA, PRÀCTICA**

Amb l'experimentació integrem molt millor els conceptes.

Els nostres cursos es componen d'un 20% de teoria i un 80% de pràctica. Ens hi posem?

**"Canviant la nostra forma de comunicar,
canviem el nostre món"**

– @elmetodogringo

Descobreix al teu **SPEAKER** amb el **MÈTODE GRINGo**©

- ★ Els Cursos de Comunicació amb el Mètode GRINGo © són cursos fets a mida, fruit de l'experiència de més de 10 anys acompanyant a Professionals de diferents sectors a assolir els seus objectius.
- ★ Els nostres cursos tenen 4 MÒDULS BÀSICS comuns i després tu escull el MÒDUL o els MÒDULS que més t'encaixen segons les teves necessitats.
- ★ Oferim una Formació sòlida, molt pràctica i motivadora.

CURSOS FORMATIUS en GRUPS reduïts o assessorament INDIVIDUAL



MÒDULS BÀSICS (4 hores)

- 1 **DESCOBREIX** la teva "**COMUNICADORA/OR**"
- 2 Les EINES Bàsiques: la **VEU** i el **COS**
- 3 Les Tècniques: **RELAXACIÓ ACTIVA** i **RESPIRACIÓ**
- 4 **EI MINDSET**: Supera els teus límits i oblidat de la Por Escènica



Fem
Packs a mida
pregunta'ns
sobre les nostres
OFERTES

MÒDULS per a ESCOLLIR (mínim 2h x mòdul)

- 5 Més enllà de l'**ELEVATOR PITCH** amb **STORYTELLING**
- 6 Gaudeix parlant Davant de la **CÀMERA**
- 7 **VENDES**: Soluciona **NECESSITATS** i ajuda a complir **SOMNIS**
- 8 Crea el teu **VIDEO CURRICULUM** irresistible
- 9 Triomfa en les teves **Entrevistes de feina**
- 10 La teva "Marca" a **YOUTUBE**
- 11 Fer front als Mitjans de **COMUNICACIÓ**
- 12 **Tu PROPOSES** què necessites treballar

EXEMPLES:

Continguts comuns

- 1 Persona "COMUNICADORA"
- 2 VEU i COS
- 3 RELAXACIÓ ACTIVA
- 4 MINDSET

Curs per a
persones
EMPRENEDORES

+

- 5 ELEVATOR PITCH amb STORYTELLING
- 7 VENDES

Curs per a
persones
DIRECTIVES

+

- 6 Davant la CÀMERA
- 10 YOUTUBE
- 11 Mitjans de COMUNICACIÓ

Curs per a
persones en
recerca de FEINA

+

- 8 Video Curriculum
- 9 Entrevistes de feina

Per què NOSALTRES?

- ✓ Perque **t'acompanyem** en tot moment i atenem les teves necessitats de forma personalitzada.
- ✓ Perque t'oferim un **espai de confiança** on créixer, experimentar i descobrir la teva forma més autèntica de comunicar-te.
- ✓ Perque portem **més de 10 anys** acompanyant a les persones a trobar la seva zona de confort en la comunicació.
- ✓ Perque les sinèrgies de les nostres **trajectòries** com a **periodista** i com a **actriu**, i com a EMPRENEDORES, ens han donat **eines úniques**.

El Mètode definitiu per a que et comuniquis amb **seguretat i confiança**



MARTA PALENCIA LEFLER

Filòloga, Periodista i Comunicadora

LLICENCIADA en FILOLOGIA HISPÀNICA (UB)

Col·legiada en el Col·legi de Periodistes de Catalunya

Diplomada en RÀDIO i TV (Micro Obert)

Estudis escènics i teatrals.

Curs de VEU a l'Institut del Teatre de Barcelona.

- ✓ **Realitzadora, locutora i productora de programes de ràdio i podcast** per a diferents emissores com Gestiona Radio, Ràdio Barcelona-Cadena SER, COMRàdio, Cadena Dial, Cadena Pirenaica, M80, COPE, Antena 3 Radio.
- ✓ **Professora de Classes d'Oratoria** desde l'any 2004, per a empreses i particulars. Escola Judicial de Granollers, Master de Mediación del ICAB, Tecnocampus Mataró, 6tma Associació, Enjoy Cooking.
Professora de veu i expressió corporal als cursos de l'equip de "Els Pera".
- ✓ **Presentadora i moderadora de debats.** Speaker a conferències sobre Dones de la història (Mujeres Lila)
Cocreadora de El **Mètode GRINgo** © i **Mujeres Lila** ©.
- ✓ **Locutora professional amb estudi propi.**



SILVIA ARANDA ANYÉ

Actriu i Creativa

LLICENCIADA en BELLES ARTS (UB)
MÀSTER D'ANIMACIÓ (IDEC- UPF)
MÀSTER D'EMPRENEDORS i DESAFÍO V100-Marketing Online (IPP)
CRECETUBE (BIGSEO)
FORMACIÓ ACTORAL
Nancy Tuñón, Boris Rotenstein, Niki Flacks, Konrad Zschiedrich,
Esteve Rovira, Luis Gimeno, Eva Leira i Yolanda Serrano.

- ✓ **Actriu de reconeguda trajectòria a televisió, cinema i teatre**
Sèries: AMAR ES PARA SIEMPRE, LA OTRA MIRADA, CARONTE, ESTOY VIVO, CENTRO MÉDICO, EL COR DE LA CIUTAT, LA RIERA...
Pel.lícules: EL CUERPO, THE AFTERGLOW, ATRAPATS...
Teatre: MISTERIS ENTRELLAÇATS, TANCATS, FENOMENOS PARANORMALES, ELS ANTIQUARIS...
- ✓ **Professora de Tècniques de Comunicació i parlar davant la càmera**
Tecnocampus Mataró, 6tma Associación, "Els Pera", també per a diferents Empreses i particulars.
- ✓ **Speaker a conferències sobre Dones de la història (Mujeres Lila)**
Cocreadora amb la Marta Palencia de El **Mètode GRINgo** © i **Mujeres Lila** ©.

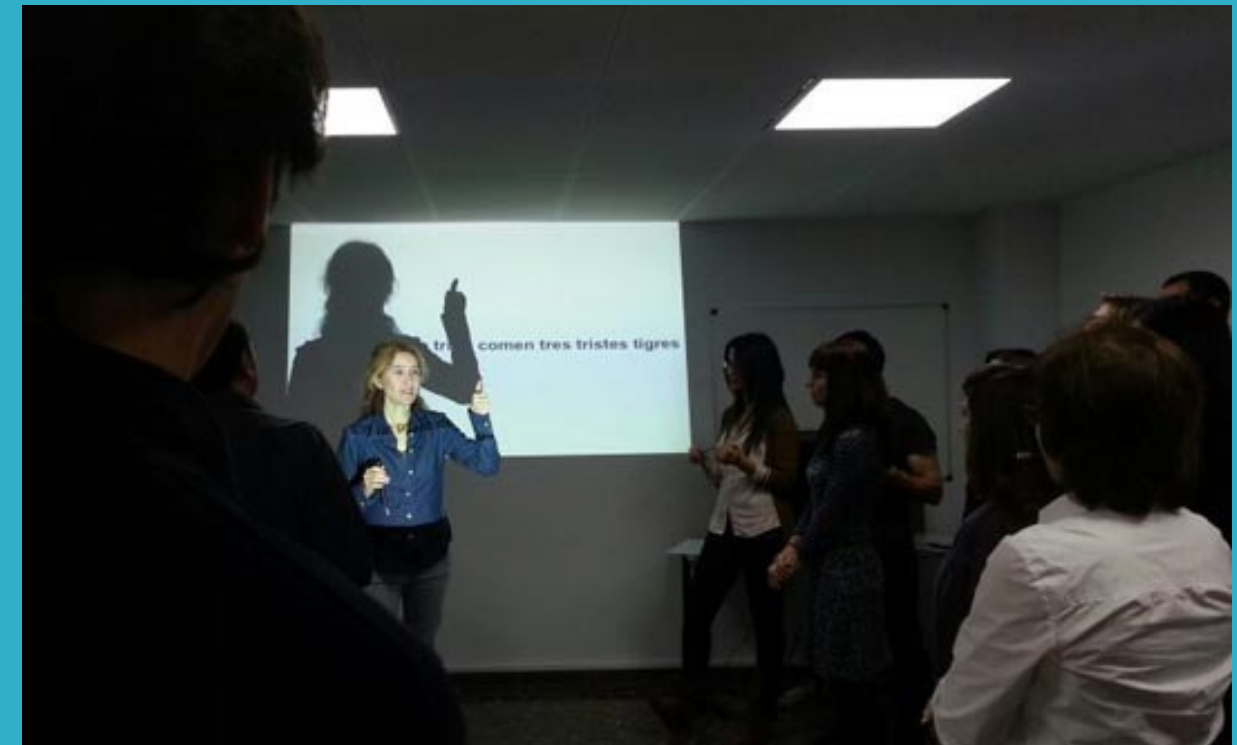
**"No ho oblidis mai:
Sempre estem comunicant.
La comunicació ressona,
et torna allò que fas,
així que, cuida-la!"**

– @elmetodogringo

A qui ens dirigim?

- ✓ A totes les persones que vulguin i necessitin descobrir tècniques per a **millorar** la seva COMUNICACIÓ.
- ✓ A **Empreses, Institucions Públiques i Privades**, Fundacions i tot tipus d'organitzacions i equips que vulguin adquirir confiança davant del públic, en reunions de treball, en entrevistes personals o davant d'una càmera.
- ✓ A **professionals independents** de diferents sectors.
Hem treballat amb:
 - CEOs**
 - Persones **emprenedores**
 - Educadors**
 - Polítics i polítiques**
 - Professionals de les **vendes**
 - Responsables de **comunicació**
 - Professionals de la **Restauració**

Assessorament individual o en grup, online o presencial



TESTIMONIS

Hace poco acabé un curso con Marta y Silvia, la verdad es que ha sido un placer disfrutar de su presencia, su experiencia y la complicidad que se ha generado entre todos. Me quedo con lo necesario que es para la vida el saber comunicarse bien, transmitir lo que realmente uno piensa.

Y algo que realmente me ha llegado es que comunicarse es saber escuchar y empatizar con el otro.

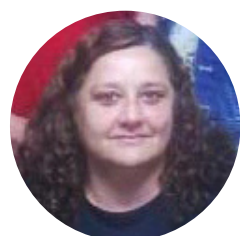
Claudio Lavanchy (Director Fundación Comparte)



Este curso no es el típico aburrido y lleno de teoría, es practico, valiente y participativo.

Varias personas del curso han encontrado trabajo gracias a una buena entrevista de trabajo. Hoy más que nunca necesitamos saber comunicarnos ante los retos de la vida.

Carina Lembo (Fisioterapeuta)



No tenía mucha idea de la importancia de saber comunicarse correctamente, gracias al curso y a la ayuda de dos grandes profesionales, Marta Palencia y Silvia Aranda y después de 7 meses en paro, empecé a trabajar en una buena empresa. He vuelto a recuperar mi tranquilidad laboral y lo mas importante la ilusión y la suerte de poder saber expresarme con seguridad y confianza.

Sandra Fernández (Comercial, port de BCN)



Videos Testimonials

Las tutoras consiguen en estos cursos una excelente combinación de aprendizaje y diversión. Destacan los puntos fuertes y aquellos aspectos a mejorar.

Se progresa a través de la práctica, en un ambiente seguro y profesional. Ha sido fantástico compartir esta experiencia con ellas y también con mis compañeros, un gran grupo!!!

Amalia Puertas (Gestora Comercial)



Las profesoras son encantadoras y unas profesionales como la copa de un pino, el curso ha sido fantástico me hubiera gustado que durase más días (se me hizo cortito).

He aprendido un montón tanto que gracias a las enseñanzas de estas dos cracks he encontrado trabajo y me han hecho ver muchas cositas mías que pulir. Muchísimas gracias.

Merche Pelacals (Especializada en geriatría)



Aconsejo al 100% a todo el mundo que le guste la comunicación o bien que necesite seguridad en la expresión y palabras que hagan este curso, amplio, divertido y constructivo para una evolución personal.

Jose Serrano (Directivo Banco Santander)



Hem portat el MÈTODE GRINGo[©] a:



Centre adscrit a la



Què més tenim per a tu?

WORKSHOPS Lila



Mujeres
Lila



MUJERES a la SOMBRA de...



HISTÉRICAS, LOCAS PUTAS y BRUJAS



ARTISTAS Y CREATIVAS



CIENTÍFICAS Y TECNÓLOGAS



PIONERAS de grandes INDUSTRIAS



LGTB+ HISTORICAS



COMUNICADORAS Y LÍDERES



**25 Noviembre
Violencia de Género**

*Consulta les nostres ofertes

Contacta amb nosaltres



605 444 188 / 609 97 87 75 (Marta Palència/Sílvia Aranda)



elmetodogringo@gmail.com

També ens trobaràs a XXSS



el Método GRINGo



mujereslila



@mujereslila

@elmetodogringo

**"Mai li agradaràs a tothom,
així que, sigues tu mateixa, sigues tu
mateix"**

– @elmetodogringo

Ens deixes acompanyar-te?