

Método GRINgo[©]

Descubre a tu SPEAKER
El ÉXITO será Inevitable



Marta Palencia Lefler



Sílvia Aranda anyé

¿Te ha pasado alguna vez...?

- ✓ ¿Necesitas tener tu Elevator Pitch a punto?
- ✓ ¿Necesitas herramientas para preparar reuniones, presentaciones de proyectos...?
- ✓ ¿Te has bloqueado en una entrevista de trabajo sintiendo que no dabas lo mejor de ti?
- ✓ ¿Te bloqueas cuando vas a vender?
- ✓ ¿No sabes cómo enfrentar una negociación?
- ✓ ¿Te incomoda hablar delante de una cámara?



Descubre el Método GRINGo[©]

GRINGo es un Método para potenciar y optimizar la COMUNICACIÓN en el ámbito profesional y en el personal. Un método probado con el que llevamos más de 10 años acompañando a expertos de diferentes sectores a alcanzar el éxito en su profesión.



El **Método GRINGo**[©] ha sido creado por Marta Palencia-Lefler, Periodista, Filóloga y Comunicadora y Sílvia Aranda Anyé, Actriz y Creativa.

El cóctel de toda nuestra experiencia ha dado lugar a este **método único e infalible**.

¿Qué conseguirás con el Método GRINgo[©]?

Nuestro principal objetivo es que acabes disfrutando de tu comunicación

- ✓ No volverás a estar una noche en blanco pensando en la presentación de mañana.
- ✓ Tu seguridad y confianza reforzarán tu autoestima en todos los ámbitos de tu vida.
- ✓ Vas a crear mensajes irresistibles y transmitirás tus ideas y proyectos con tanta seguridad que en poco tiempo alcanzarás tus objetivos.
- ✓ Tus relaciones laborales mejorarán y tus ventas se incrementarán.
- ✓ ¡Hablar en público no volverá a ser un problema nunca más!

Ver Video de [Presentación de El Método GRINgo](#) (1 min)



¿Qué es GRINgo©?

G DE GENES

G

Cada persona tiene una **forma GENUINA** y única de comunicar. Son las habilidades que tus GENES te han dado y que han crecido con tu experiencia personal.

Nosotras potenciamos tus habilidades innatas y minimizamos tus dificultades comunicativas.

R DE RESPETO

R

RESPETO hacia la audiencia que te está regalando su tiempo, lo más valioso que tenemos. Y **RESPETO** hacia ti: prepárate bien para aportar el máximo valor. Con nuestra forma de comunicar se nos presenta una gran oportunidad para dejar nuestra huella.

go

I DE INTERÉS

I

Todo el valor que queremos aportar ha de ser transmitido generando **INTERÉS** y de forma atractiva para que el mensaje llegue a nuestro público.

Da igual lo mucho que sepas de un tema, si no sabes expresarlo generando el interés suficiente, no llegarás.

N DE NATURALIDAD

N

Exprésate con **NATURALIDAD**, sin artificios y sobre todo se siempre tú misma, tú mismo. La **AUTENTICIDAD** es un valor incalculable a la hora de comunicarnos.

Tu mensaje llegará desde la honestidad y la verdad.

"GO" DE ¡ACCIÓN!

Nuestro lema es: **PRÁCTICA, PRÁCTICA, PRÁCTICA**
Cuando experimentamos, integramos mejor los conceptos.

Nuestros cursos se componen de un 20% de teoría y un 80% de práctica. ¿Vamos allá?

**"Cambiando nuestra forma de comunicar,
cambiamos nuestro mundo"**

– @elmetodogringo

Descubre a tu **SPEAKER** con el **MÉTODO GRINGo**®

- ★ Los Cursos de Comunicación con el Método GRINGo © son cursos a medida, fruto de la experiencia de más de 10 años acompañando a Profesionales de diferentes sectores a lograr sus objetivos.
- ★ Nuestros cursos tienen 4 **MÓDULOS BÁSICOS** comunes y después tú eliges el **MÓDULO** o los **MÓDULOS** que más te encajan según tus necesidades.
- ★ Ofrecemos una Formación sólida, muy práctica y motivadora.

CURSOS FORMATIVOS en GRUPOS reducidos o asesoramiento INDIVIDUAL



MÓDULOS BÁSICOS (4 horas todo)

- 1 DESCUBRE tu "**COMUNICADORA/OR**"
- 2 Herramientas Básicas: la **VOZ** y el **CUERPO**
- 3 Técnicas: **RELAJACIÓN ACTIVA** y **RESPIRACIÓN**
- 4 **EI MINDSET**: Supera tus límites y olvídate del **MIEDO Escénico**



Hacemos
Packs a medida
pregunta sobre
nuestras
OFERTAS

MÓDULOS a ELEGIR (mínimo 2h x módulo)

- 5 Más allá del **ELEVATOR PITCH** con **STORYTELLING**
- 6 Disfruta hablando **Delante de la CÁMARA**
- 7 **VENTAS**: Soluciona **NECESIDADES** y ayuda a cumplir **SUEÑOS**
- 8 Crea un **VIDEO CURRICULUM** irresistible
- 9 Triunfa en tus **Entrevistas de trabajo**
- 10 Tu "Marca" en **YOUTUBE**
- 11 Enfréntate a los Medios de **COMUNICACIÓN**
- 12 **TÚ PROPONES** lo que necesitas trabajar

EJEMPLOS:

Contenidos comunes

- 1 Persona "COMUNICADORA"
- 2 VOZ y CUERPO
- 3 RELAJACIÓN ACTIVA
- 4 MINDSET

Curso para
personas
EMPRENEDORAS

+

- 5 ELEVATOR PITCH con STORYTELLING
- 7 VENTAS

Curso para
personas
DIRECTIVAS

+

- 6 Delante de CÁMARA
- 10 YOUTUBE
- 11 Medios de COMUNICACIÓN

Curso para
personas en busca
de TRABAJO

+

- 8 Video Curriculum
- 9 Entrevistas de trabajo

¿Por qué Nosotras?

- ✓ Porque **te acompañamos** en todo momento y atendemos tus necesidades de forma personalizada.
- ✓ Porque te ofrecemos un **espacio de confianza** donde crecer, experimentar y descubrir tu forma más auténtica de comunicarte.
- ✓ Porque llevamos **más de 10 años** acompañando a las personas a encontrar su zona de confort dentro de la comunicación.
- ✓ Porque las sinergias de nuestras **trayectorias** como **periodista** y como **actriz** nos han dado **herramientas únicas**.

El Método definitivo para que te comuniques con **seguridad y confianza**



MARTA PALENCIA LEFLER

Filóloga, Periodista y Comunicadora

LICENCIADA en FILOLOGIA HISPÁNICA (UB)
Colegiada en el Colegio de Periodistas de Catalunya
Diplomada en RADIO y TV (Micro Obert)
Estudios escénicos y teatrales.
Curso de VOZ en el Institut del Teatre de Barcelona.

- ✓ **Realizadora, locutora y productora de programas de radio y podcast** para diferentes emisoras como Gestiona Radio, Ràdio Barcelona-Cadena SER, COMRàdio, Cadena Dial, Cadena Pirenaica, M80, COPE, Antena 3 Radio.
- ✓ **Profesora de Clases de Oratoria** desde el año 2004, para empresas y particulares. Escola Judicial de Granollers, Master de Mediación del ICAB, Tecnocampus Mataró, 6tma Associació, Enjoy Cooking.
Profesora de voz y expresión corporal en los cursos del equipo de "Els Pera".
- ✓ **Presentadora y moderadora de debates.**
Speaker en conferencias sobre Mujeres de la historia (Mujeres Lila)
Cocreadora de **El Método GRINgo y Mujeres Lila.**
Locutora profesional con estudio propio.



SILVIA ARANDA ANYÉ

Actriz y Creativa

LICENCIADA en BELLAS ARTES (UB)
MÁSTER DE ANIMACIÓN (IDEC- UPF)
MÁSTER DE EMPRENDEDORES y DESAFÍO V100-Marketing Online (IPP)
CRECETUBE (Curso BIGSEO)
FORMACIÓN ACTORAL
Nancy Tuñón, Boris Rotenstein, Niki Flacks, Konrad Zschiedrich,
Esteve Rovira, Luis Gimeno, Eva Leira y Yolanda Serrano.

- ✓ **Actriz de larga trayectoria en televisión, cine y teatro.**
Series: AMAR ES PARA SIEMPRE, LA OTRA MIRADA, CARONTE, ESTOY VIVO, CENTRO MÉDICO, EL COR DE LA CIUTAT, LA RIERA...
Películas: EL CUERPO, THE AFTERGLOW, ATRAPATS...
Teatro: MISTERIS ENTRELLAÇATS, TANCATS, FENOMENOS PARANORMALES, ELS ANTIQUARIS...
- ✓ **Profesora de Técnicas de Comunicación y hablar frente a la cámara**
Tecnocampus Mataró, 6tma Associación, "Els Pera", también para diferentes Empresas y particulares.
- ✓ **Speaker** en conferencias sobre Mujeres de la historia (Mujeres Lila)
Cocreadora junto a Marta Palencia de **El Método GRINgo** y **Mujeres Lila**.

**"No lo olvides nunca:
siempre estamos comunicando.
La COMUNICACIÓN es como el eco,
te devuelve lo que haces,
así que, ¡Cuídala!"**

– @elmetodogringo

¿A quién nos dirigimos?

- ✓ A todas las personas que quieran y necesiten descubrir técnicas para mejorar su comunicación.
- ✓ A Empresas, Instituciones Públicas y Privadas, Fundaciones y todo tipo de organizaciones y equipos que quieran adquirir confianza ante el público, en reuniones de trabajo, en entrevistas personales o delante de una cámara.
- ✓ A profesionales independientes de diferentes sectores.
Ya hemos trabajado con:
 - CEOs
 - Emprendedores y emprendedoras
 - Profesionales de la Educación
 - Políticos y políticas
 - Profesionales de las ventas
 - Responsables de comunicación
 - Profesionales de la Restauración

Asesoramiento individual o en grupo, online o presencial



TESTIMONIOS

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. Pero sobre todo me quedo es con lo necesario que es para la vida el saber comunicarse bien, saber 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, ante cámara, valiente y participativo.

Se que varias personas han encontrado trabajo gracias a una buena entrevista de trabajo. Hoy más que nunca necesitamos saber comunicarnos ante los retos que nos deparan estos días.

Carina Lembo (Fisioterapeuta)



Cuando empecé el curso 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, económica y lo mas importante la ilusión y la suerte de poder saber expresarme con seguridad y confianza.

Sandra Fernández (Especialista en cargamentos, port de BCN)



Videos Testimoniales

Las tutoras consiguen en estos cursos una excelente combinación de aprendizaje y diversión. Destacan los puntos fuertes de cada participante 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)



En primer lugar decir que 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 más que pulir. Muchísimas gracias.

Merche Pelacals (Especializada en cuidados a mayores)



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

Jose Serrano (Directivo Banco Santander)



Hem portat el MÈTODE GRINGo[©] a:



Centre adscrit a la



¿Qué más tenemos para ti?

WORKSHOPS Lila



Mujeres
Lila



**MUJERES a la
SOMBRA de...**



**HISTÉRICAS, LOCAS
PUTAS y BRUJAS**



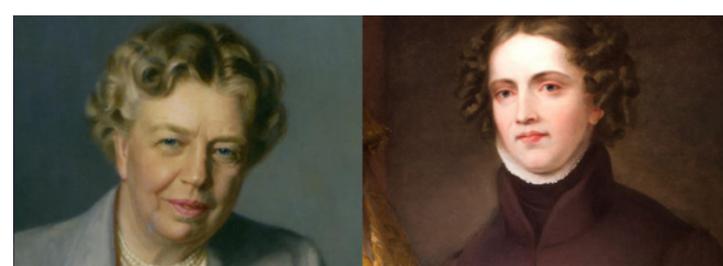
**ARTISTAS
Y CREATIVAS**



**CIENTÍFICAS
Y TECNÓLOGAS**



**PIONERAS
de grandes
INDUSTRIAS**



**LGTB+
HISTORICAS**



**COMUNICADORAS
Y LÍDERES**



**25 Noviembre
Violencia de Género**

*Consulta nuestras ofertas

Contacta con nosotras



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



elmetodogringo@gmail.com

También nos encontrarás en



el Método GRINGo



mujereslila



@mujereslila

@elmetodogringo

**"Nunca le vas a gustar a todo el mundo,
por tanto, sé tú misma, sé tú mismo"**

– @elmetodogringo

¿Nos dejas acompañarte?