



«Más sobre ti es un libro que derrocha ansia por comunicar, por mejorar la realidad desde las palabras. Palabras sabias y buenas».

Javier Urra, prologuista de la obra

Autora: **Sara Dobarro** • Editorial: **LID Editorial Empresarial** • Colección: **LEO**
ISBN: **9788483566626** • Precio: **19,90 euros** • Formato en centímetros: **15x23,5 cm**
Encuadernación: **Rústica** • Número de páginas: **168**

La autora Sara Dobarro es directora de Quedigo S.L., desarrolladora del talento en grandes organizaciones con su propio método Más sobre ti® y especialista en comunicación no verbal y formación emocional. Es profesora de Técnicas de Expresión Empresarial y Teoría de la Comunicación en ESIC, en la Universidad de Zaragoza y en la Escuela de Estudios Superiores Kühnel. Es licenciada en Periodismo y especialista en nuevas tecnologías, máster en Derecho y Economía de la UE por la Universidad de Santiago de Compostela, logopeda por la UNED y sinérgica. Es autora de siete libros y durante diez años ejerció el cargo de directora de comunicación en la Xunta de Galicia.



Además forma parte de LID Conferenciantes (sdo@lidconferenciantes) como especialista en coaching ejecutivo y desarrollo personal, mejora de habilidades funcionales, humanismo tecnológico, comunicación y educación.

Índice

Prólogo de Javier Urra

Agradecimientos

Introducción. El poder de Más sobre ti

Preámbulo. Construir las raíces de la comunicación

01. Más sobre ti

02. La comunicación: una necesidad

03. Los tres pilares de la comunicación del siglo XXI

04. Prácticas para la buena comunicación

05. El conocimiento interior

06. La comunicación no verbal

07. La necesidad laboral y social

08. La comunicación del subconsciente

09. Exposición práctica

10. Comunicar bien desde niño

11. La fórmula de la comunicación es $C = I3$

Conclusión y esperanza

Notas



La obra *Más sobre ti* parte del poder de la comunicación, de la necesidad de ser capaces de expresar lo que sentimos, lo que pensamos, lo que valemos...

Consciente de esta necesidad Sara Dobarro ha ideado un método que, a través de la comunicación (la palabra y la comunicación no verbal), nos ayudará a saber quiénes somos y a dónde vamos.

El objetivo final de *Más sobre ti* es proporcionar al lector mayor conciencia sobre su voz e identidad y el papel que debe jugar en la sociedad del siglo XXI, llamada a comunicar.

El método *Más sobre ti* es un método innovador e interactivo que se desarrolla sobre el principio de vulnerabilidad para ayudar a las personas a sacar todo el potencial y el talento que hay en su interior. Es un trabajo humanista que a través de la empatía del formador, trata de desbloquear todos los miedos para hacer aflorar los conocimientos que se esconden en la zona racional.

Asimismo, explica científicamente cómo potenciar la inteligencia emocional, la capacidad innovadora y la imagen tras un estudio de la comunicación no verbal y gestual.

La obra se completa con la exposición de numerosos casos reales a través de los que se exponen aplicaciones y métricas.

Sara Dobarro pone el broche final a la obra desarrollando la fórmula de la comunicación según las circunstancias propias del siglo XXI.

«La comunicación es clave para la recuperación de los valores individuales y la riqueza colectiva. Con *Más sobre ti* he querido acercarte los resultados tan importantes del crecimiento de todas las personas y alumnos que han practicado el método que he creado».

«Si recuperamos la confianza que hay en nosotros y sabemos comunicar todo el potencial que llevamos dentro, habremos dado un gran paso; pero para progresar como sociedad hemos de estar entrenados para saber escuchar y dialogar y para la comunicación global».



CASO DE ÉXITO: Conciliación de la vida familiar y laboral tras el ascenso de una alta directiva

Desde enero de 2012

La aplicación de mi método también ha resultado muy satisfactoria para una mujer directiva a la que propusieron para un importante ascenso dentro de una multinacional. Ella tiene el perfil típico de una mujer de mente egoíca, dulce y eficaz, con una gran responsabilidad tanto para las labores familiares como para el desarrollo de sus funciones en el mundo laboral.

S. V. M. estaba en un mar de dudas. Le apetecía su promoción laboral como alta directiva, pero no confiaba en su capacidad para compatibilizar y conciliar correctamente su función como madre de tres niños pequeños y las nuevas exigencias que requeriría su ascenso.

Acudió a mi consulta en busca de ayuda y empezamos a trabajar con el método Más sobre ti, que como ya hemos dicho se basa en el principio de vulnerabilidad. En muy pocas sesiones los resultados han sido espectaculares. Con ayuda de métodos audiovisuales sobre situaciones de la vida real, en terceras personas, empezamos a incorporar nuevos paradigmas mentales, que se vieron reforzados por ejercicios de lógica, para fijarlos según las necesidades de su proceso evolutivo.

Por un lado, trabajamos situaciones de responsabilidad maternal y valoramos la inestimable ayuda de su marido. Este último representa un gran valor de referencia para la seguridad de la unidad familiar, mientras S. V. M. tiene que dedicar más tiempo a coger el ritmo y ponerse al día de su nuevo trabajo. Así, el ascenso y la evolución serían para toda la familia.

La preparamos para enfrentarse a los chantajes emocionales a los que se vería expuesta, simplemente por el egoísmo del amor, de querer reclamar la atención de antes. Y para implicar también a todos los miembros de su familia.

Los niños tienen una gran capacidad de adaptación a las nuevas situaciones si sabemos comunicárselas con cariño y eficacia. Para eso también es importante la conciencia de corresponsabilidad paterna.

Racionalizamos con ejercicios parte de sus miedos:

- Organización de su tiempo.
- Seguir atendiendo con éxito a su marido y tres hijos.
- Desarrollo funcional de su ascenso.
- Optimización de los mecanismos de control.
- Saber manejar las emociones.
- La interacción entre el cerebro racional y el emocional.
- Refuerzo de su seguridad.

El resultado ha sido espectacular. Sintió un gran refuerzo interior que le ayudó a enfrentarse con todo su talento y valor a sus dos responsabilidades. Así, puso en orden los nuevos roles familiares, pidió ayuda e implicación y comenzó con pies firmes el camino del ascenso profesional.

Palabras de la directiva vía correo electrónico:

31 enero de 2012

«Hola Sara: muchas gracias por la sesión de hoy, ¡me ha encantado! Te puedo asegurar que me siento muchísimo más segura que antes y mucho más positiva, se me han quitado los miedos que tenía anteriormente. ¡Mañana a ponerlo en práctica!».

2 de febrero de 2012

«¡Hola Sara! Te cuento, todo genial, me he sentido muy muy cómoda, la verdad. Te repito lo de ayer: se me han quitado todas las posibles dudas que pudiera tener y me siento capaz de todo, si no sé algo no pasa nada, lo aprenderé. En cuanto a mi familia, fíjate: he llegado casi a las ocho de la tarde del trabajo a casa y no me ha pasado como en otras ocasiones que estoy angustiada por llegar a casa por mis niños, no ha pasado nada, he estado luego con ellos hasta que los he acostado y hemos aprovechado el tiempo de estar juntos, con ellos y con R., así que genial Sara, mil veces gracias».



Para más información:

laura.diez@lideditorial.com

elisabet.saez@lideditorial.com

91 372 90 03

