

Comunica el teu projecte de manera eficaç 2025-2026 (2n semestre)

Dates: del 23 de febrer al 27 de març de 2026.

Modalitat: En línia; No hi ha horari excepte per la taula rodona.

El curs consisteix en:

- Píndoles: Visualitzar, quan i on vulgueu, les píndoles formatives d'uns 15 i 20 minuts de durada.
- Qüestionari d'autoavaluació: un cop visualitzada cada píndola haureu de respondre un qüestionari d'autoavaluació. Per poder superar el curs haureu de superar satisfactòriament cadascun dels qüestionaris. És important tenir en compte que tindreu un màxim de 3 intents per superar els qüestionaris. Data límit: 27 de març.
- Taula rodona en línia: Assistència obligatòria en directe.
Dia: 10 de març de 2026 de 16h a 18h.
- Avaluació: Respondre l'avaluació final del curs per valorar-ne els aspectes positius, els millorables o si ha acomplert les vostres expectatives. Data límit: 3 d'abril de 2026.

Recordeu: *Per tal que us puguem validar el curs, heu de visualitzar totes les píndoles, superar els qüestionaris d'autoavaluació, connectar-vos el dia de la taula rodona, fer les tasques que us encomanem i respondre l'avaluació final del curs.*

Descripció del curs: Aquest curs té el propòsit d'ensenyar-vos a parlar en públic d'una manera amena, divertida i eficaç. Vol transmetre-us els coneixements necessaris perquè entengueu la importància que té la comunicació, com utilitzar la veu per comunicar millor, la importància del llenguatge verbal i no verbal, com superar la por de parlar en públic, entre altres. La finalitat del curs és que apreneu tot allò necessari per fer una bona presentació en públic.

Coordinació del curs Xènia Castelltort: xenia@expressyourselfi.com

Píndola	Títol	Ponent
1	Principis bàsics de la comunicació. La importància de la comunicació en tots els sectors.	Elena Trilla. Consultora, formadora i coach de directius. Graduada en MBA a la Universitat Oberta de Catalunya, Diplomada en Treball Social, Executive Coaching per l'Institut Català de Finances, Màster en Programació Neurolingüística. Professora d'habilitats directives i lideratge a la UOC, membre del Consell UOC Alumni i del grup impulsor de la Federació Empresarial del Garraf Penedès.
2	Les bases de parlar en públic.	Xavier Mañé. Actor. Membre de diverses companyies de teatre. Especialitzat en la producció, disseny i direcció de petits i grans esdeveniments.
3	El llenguatge verbal influent en una presentació.	Elena Trilla.
4	Els manaments del llenguatge no verbal en una presentació.	Xènia Castelltort. Actriu, formadora d'oratòria i emprenedora. Fundadora de Express Yourself – Escola d'oratòria. Graduada en art dramàtic a Barcelona i especialitzada en Shakespeare a Londres a la Central School of Speech and Drama. Des de l'any 2021 és coach oficial de TEDx Igualada.
5	Gestionar la por a parlar en públic.	Míriam València. Psicòloga. Experta en educació emocional i docent.
6	La Programació Neurolingüística – PNL- una eina per connectar amb la teva audiència.	Elena Trilla.
7	Estructura d'una bona presentació que la gent recordi.	Xènia Castelltort.

8	La comunicació en línia.	Xènia Castelltort.
9	Comunicació visual en la comunicació verbal.	Georgina Matamoros. Directora de la seva pròpia agència de màrqueting. Graduada en Direcció d'Empreses per la Universitat Abat Oliba CEU i International Management per la Hochschule Augsburg (Alemanya). Màster en Direcció de Màrqueting i Comunicació per la UOC i especialitzada en aquest sector.
10	Comunicar en un altre idioma sense morir en l'intent.	Georgina Matamoros.

10/03/26 a les 16 h	Taula rodona en línia, d'assistència i visionat obligatòria
--------------------------------	---