



EL SOL



www.idnerja.es

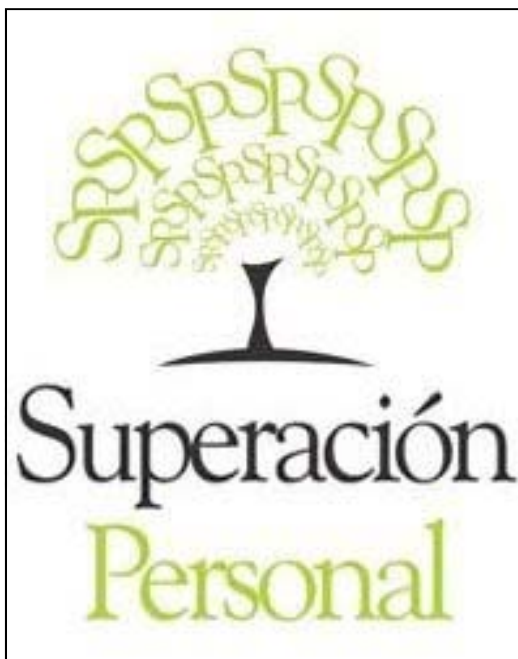
TALLER DE SUPERACIÓN PERSONAL

AÑO XI, N° 100
OCTUBRE 2012

"Juegos y estrategias para el éxito" y
"La imagen como herramienta profesional"

"Juegos y estrategias para el éxito" y "La imagen como herramienta profesional" serán impartidos por expertos en el tema y tendrán lugar en las instalaciones de la escuela.

Escuela de Idiomas Nerja organizará durante el otoño dos nuevos e innovadores talleres sobre estrategias de comunicación, especialmente diseñados para desarrollar técnicas y contar con recursos para asegurar el tener la mejor y más eficiente capacidad comunicativa en el terreno privado y profesional. En el primero de ellos, titulado "Juegos y estrategias para el éxito", se enseñará una gran variedad de actividades y "pasos" para dotar al participante principalmente de *empatía y credibilidad*, tan necesarias en la vida personal y profesional de hoy día. Por otro lado, en el segundo, "La imagen como herramienta profesional", se darán las claves para mejorar la imagen, sea para fines profesionales u otros. Con ambos talleres, el co-



Escuela de Idiomas Nerja organiza dos nuevos e innovadores talleres de desarrollo personal

nocimiento adquirido permitirá a los asistentes concentrarse al cien por cien en el presente de sus vidas, cómo mejorarlo y aprovecharlo al máximo. Las dos propuestas complementarán el programa de actividades ya ofrecido para la práctica del español.

De un lado, la psicóloga y terapeuta responsable de "Juegos y estrategias para el éxito" animará a los participantes a que abran su

mente con ejercicios verbales y no-verbales de comunicación, explorando así las amplias posibilidades de mejorar sus vidas a través de la toma de decisiones correctas. Aprenderán además a comunicarse tanto en el terreno personal como profesional de una forma asertiva.

De otro, "La imagen como herramienta profesional" tratará cómo usar la imagen para obtener el mayor beneficio y potenciar esta herramienta "clave" del lenguaje no verbal. Dependiendo del grado de formalidad, se analizarán las situaciones y cómo afrontarlas de forma individualizada, de acuerdo a la mejor imagen a proyectar.

Dar la impresión correcta y entender cómo funciona la comunicación visual beneficiará a todos los participantes. Finalmente tendrán la habilidad de ofrecer una mejor "primera impresión", presentarse ante sus superiores y compañeros con una imagen que corresponde a la "credibilidad profesional" y, por consiguiente, mejorar la auto-estima, ser más respetados y saber evitar formas y actuaciones que nos perjudican en el trato con los demás.

EN ESTE NÚMERO

PORTADA:

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

INTERIOR PÁGINA 2:

El estrés, nuestro enemigo
por Yoanna

FERIA DE NERJA

INTERIOR PÁGINA 3:

Una cena fría
Por Benito

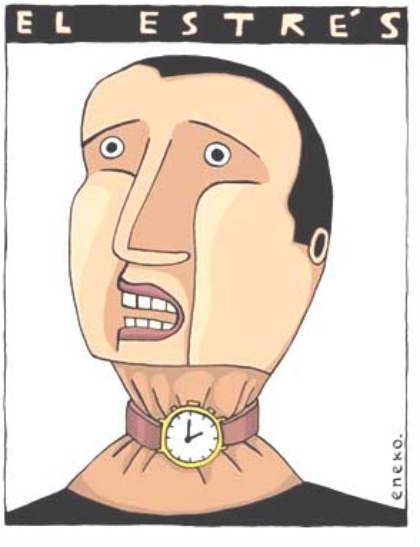
Turistas
Por Sabine

CONTRA-PORTADA:

Actividades de **octubre de 2012** en la Escuela.

El estrés, nuestro enemigo

Yoanna



La época en que vivimos ha cambiado radicalmente nuestro ritmo de vida. Las máquinas se encargan de los trabajos pesados y nos permiten ocupar

nuestro tiempo libre en actividades diferentes. Pero esto no significa que tengamos mucho tiempo para hacer todo lo que queremos hacer.

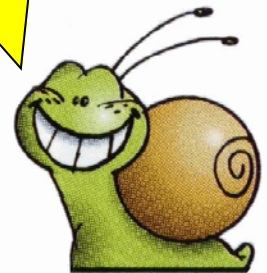
La mayor parte de nuestra vida la dedicamos al trabajo, que muchas veces es duro y estresante. Sentimos que el tiempo pasa más rápido. Por eso, mucha gente se queja de que le falta tiempo y esto es nefasto. Comemos mal y deprisa. Hacemos cosas con rapidez. Perdemos la armonía con la vida y nos alejamos de la naturaleza. La tensión se acumula en nuestro cuerpo y después da lugar a enfermedades.

Es muy importante lograr el equilibrio y reestablecer la armonía en nuestra vida.

Al principio, hay que cambiar todos los hábitos malos y escuchar tu interior. También es

bueno tener contacto con la naturaleza. Una opción puede ser el turismo anti-prisas en lugares tranquilos y bonitos. Algunos especialistas recomiendan aprender a respirar, recibir masajes o practicar deportes. No se puede olvidar comer alimentos saludables, en una dieta equilibrada.

TRANQUILO,
AMIGO



La feria de Nerja

FERIA DE NERJA

Fiestas patronales de la localidad en honor a la Virgen de las Angustias y San Miguel Arcángel.

Todos los años a final de Septiembre, la patrona es llevada en procesión desde su santuario en la capilla que lleva su nombre hasta la Parroquia de El Salvador. El día grande de la feria, 10 de Octubre, tras la celebración de la misa, se conduce nuevamente a su santuario acompañada de San Miguel Arcángel.



Las actuaciones más importantes son:

Festival de cante flamenco, actuaciones folklórica, actividades

deportivas, culturales, certámenes de belleza, desfiles de carrozas, verbenas...

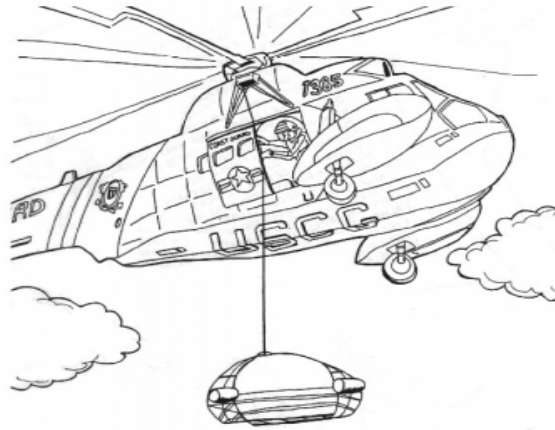
Cabe destacar la elección de las Reinas de las fiestas, tanto en la modalidad infantil, juvenil y tercera edad. Así como la elección de Mister y Mis Nerja que intervendrán en certámenes de belleza a nivel provincial y regionales.

El día 12, último día de feria, coincide con la festividad del Pilar, organizándose actos de carácter militar como la celebración religiosa de la guardia civil, izado de bandera y comida.

Una cena fría

Benito

Un día iba en mi barco con mi mujer hasta Auholt, una isla en medio de Kattegat. A las nueve de la noche estábamos a doce millas marinas (a unos veinte minutos de tierra firme). Íbamos a cenar. Justo en ese momento vi al este humo de diferentes colores, probablemente emitidos por cohetes de socorro. Cambiamos al momento de rumbo hacia allí y avisamos a la policía. Desgraciadamente, nuestros móviles estaban sin cobertura. Unos minutos después descubrimos unas bufandas



amarillas sobre un bote neumático con dos niñas en su interior, dos hombres y una mujer, todos presas del pánico.

Estábamos sólo a cien metros del bote salvavidas, cuando oímos el ruido salvador de un helicóptero. Quince minutos después los náufragos estaban a salvo. ¡Y nuestra cena fría!

helicóptero salvador

ESTUDIANTES POETAS

Sabine

turistas sonrientes



*Las playas de Nerja y el mar
Son muy bonitos para descansar.*

*Están cerca de las montañas,
Vale la pena caminar.*

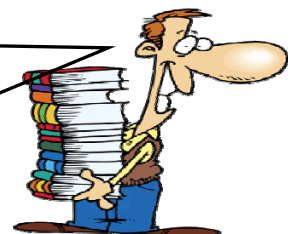
*Hay muchos turistas sonrientes
¡Cómo me gusta la gente!
En Nerja fui feliz,
Y es que aquí
Aprendí
A vivir*



HOLA COMPAÑEROS:

La Escuela tiene una **BIBLIOTECA** muy interesante a vuestra disposición. Está en el Club Costa Nerja.

Allí tenéis una amplia colección de lecturas graduadas, que son un complemento perfecto a los cursos. Hazte socio y podrás sacar los libros en préstamo.





EL SOL



ESCUELA DE IDIOMAS NERJA

C/Almirante Ferrándiz, 73
Apartado de Correos 46
29780 Nerja (Málaga)

Tel: 34 95 252 16 87
Fax: 34 95 252 2119

Correo electrónico
info@idnerja.es

Ya sabéis, mis queridos estudiantes, que ahora con la Escuela de Idiomas *Nerja* podéis continuar estudiando español con los nuevos cursos ON-LINE: 90 días de curso, TODOS LOS NIVELES: 35 euros. Más información en nuestra página web: w.w.w. idnerja.es

¡Lee EL SOL en Internet!
www.idnerja.es



ACTIVIDADES de OCTUBRE de 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 BIENVENIDA Y "CLUB DEL LIBRO" 17:00h	2 SEMINARIO "ESPAÑA: AYER Y HOY" 17:30h	3 VISITA A LAS CUEVAS 15:30h	4 CINE EN ESPAÑOL 18:00h	5 "CLUB DEL LIBRO" 17:00h	6 CAMINATA A LOS CAHORROS DEL RÍO CHILLAR 10:00h
8 BIENVENIDA Y "CLUB DEL LIBRO" 17:00h	9 SEMINARIO DE LITERATURA HISPANOAMERICANA 17:30h	10 RECOMENDAMOS LA FERIA DE NERJA	11 CATA DE VINOS 18:00h	12 DÍA FESTIVO: DÍA DE LA HISPANIDAD (**)	13 EXCURSIÓN A GRANADA 8:00h (*)
15 BIENVENIDA Y "CLUB DEL LIBRO" 17:00h	16 SEMINARIO DE CINE ESPAÑOL 19:00h	17 VISITA A FRIGILIANA 17:00h	18 CINE EN ESPAÑOL 18:00h	19 "CLUB DEL LIBRO" 17:00h	20 TALLER: "JUEGOS Y ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO" 17:00h
22 BIENVENIDA Y "CLUB DEL LIBRO" 17:00h	23 SEMINARIO DE GASTRONOMÍA TRADICIONAL 19:00h	24 CLASE DE COCINA 18:00h	25 CINE EN ESPAÑOL 18:00h	26 "CLUB DEL LIBRO" 17:00h EXCURSIÓN A MARRUECOS 3 DÍAS 14:15h	27 EXCURSIÓN A MARRUECOS
29 BIENVENIDA Y "CLUB DEL LIBRO" 17:00h	30 SEMINARIO DE FIESTAS TRADICIONALES 17:30h	31 "FIESTA DE HALLOWEEN DE LA ESCUELA" 22:00h(***)			

Escuela de Idiomas *Nerja* se reserva el derecho a modificar cualquier actividad de su programa mensual.

Se computan como horas lectivas la asistencia a los seminarios de "Cultura y Civilización Españolas"

(*) Actividad organizada por la Agencia de Viajes "Verano Azul"

(**) Invitación en la Feria .

(***) Invitación a Fiesta de Halloween