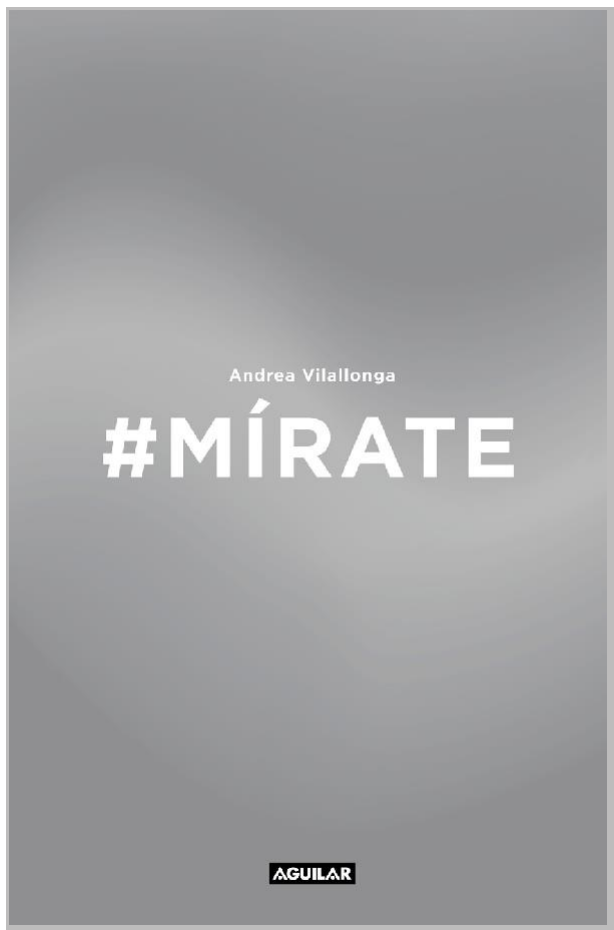


DOSSIER DE PRENSA



Título: #MÍRATE
Autora: Andrea Vilallonga
PVP: 16,90 €
N.º de pág.: 300
Fecha publicación: 10 de mayo

Síguenos en:

 www.facebook.com/libroaguilar
www.megustaleer.com

Andrea Vilallonga presenta el método **#MÍRATE**, cuyo objetivo principal es sentirse bien con uno mismo y proyectar al exterior la imagen deseada para lograr el éxito.

LA OBRA

Hoy en día la imagen es una potente herramienta de comunicación través de la cual los demás pueden ver, escuchar y entender quién es o quién parece ser cada persona. En ocasiones no se corresponde la realidad y eso afecta directamente a la autoestima y a las relaciones con los demás. Tomar conciencia de la propia imagen permite trabajarla y afrontar la realidad desde otra perspectiva.

El cuidado de la imagen es una necesidad básica para vivir en sociedad: sentirse bien, relacionarse, encontrar empleo, etc. La mejor arma para sentirnos seguros es trabajar nuestra imagen y asegurarnos de que transmitimos lo que queremos dentro del entorno en el que nos movemos.

Ante esta situación, la especialista en imagen y comunicación, Andrea Vilallonga ha desarrollado el método #Mírate, un método basado en la idea de amarse a uno mismo. Amando la propia imagen la persona consigue un bienestar personal que tendrá como resultado beneficios sociales, laborales, etc. El objetivo principal de este proyecto es sentirse bien con uno mismo, no importa el punto de partida: alto/a, bajo/a, delgado/a, gordo/a, con pelo, sin pelo, joven, viejo... porque se puede trabajar la imagen sacando partido de los puntos fuertes de cada persona para ganar seguridad en sí mismos.

Este método define a la perfección hacia dónde va el futuro de la imagen como herramienta de comunicación y se fundamenta en 3 áreas: imagen externa (aquello que se muestra), expresión (cómo se usa) y actitud (cómo decide cada persona vivirlo).

En este libro, Andrea Vilallonga abarca un amplio abanico de aspectos relacionados con la imagen: desde el estilo de ropa, peinado o calzado hasta la expresión, los movimientos o los gestos y la actitud.

¿Cuántas veces las personas se dan cuenta de que aquellos que conocen les dicen que pensaban que eran más hurañas, estiradas, aburridas, antipáticas, etc.? Esto se debe a que estaban dando una imagen lejana a lo que realmente son a través de la ropa, sus expresiones y actitud. Andrea propone trabajar el interior de cada uno para valorar sus rasgos positivos, potenciarlos y sacarlos al exterior.

LA AUTORA



@ Paco Navarro

Andrea Vilallonga es consultora de Imagen y Comunicación desde 2004, especializada en formación a empresas y sus colectivos. Ha trabajado en el mundo del teatro, publicidad, agencias musicales, doblaje y ha sido directora de castings, entre otras muchas actividades. Ha creado su marca de consultoría y en 2014 nació la escuela especializada en imagen y comunicación Atelier Communication Image School. También es profesora del máster de Relaciones Públicas y Comunicación de la UAB y del máster de Protocolo, Gestión de Eventos y Relaciones Públicas del IDEC y ha sido la profesora de Protocolo de *Operación triunfo 2017*. Es colaboradora habitual de los medios de comunicación: *La Vanguardia*, Catalunya Radio, Antena 3 o TVE, además de TEDX Speaker. Ha desarrollado un método propio de consultoría aplicado a personas y empresas que usa la imagen como herramienta de comunicación: #MÍRATE.

www.andreavilallonga.com

 @andreavilallong

 @andreavilallonga

 www.facebook.com/Andreavilallonga

 Andrea Vilallonga