



## PROGRAMA FORMATIU

### ÀREA: RECURSOS

PERÍODE: GENER – MARÇ 2012

#### COACHING I PNL

##### Itinerari 1

Utilitzant tècniques de PNL i Coaching desenvoluparem les competències i habilitats personals i professionals.

Programa del curs:

1. Què és el Coaching? Modalitats, acotació i enfocament.
2. Gestió del comportament humà: Desenvolupament, situacions de crisi i lideratge.
3. Comunicació: Verbal i no verbal, metacomunicació i competències.
4. Comunicació: Fets i judicis, escolta activa i feedback com a suport.
5. Esquemes de procés per la descripció de l'objectiu, alternatives i recursos.
6. Retroalimentació, Pla d'actuació i seguiment dels resultats.
7. Recerca del sentit de la vida personal i professional, gestió del temps i del canvi.
8. Pràctiques de reaprenentatge col.laboratives i cooperatives.

#### PARLAR EN PÚBLIC

Curs teòric i pràctic..

Temari:

1. Afrontar la por a parlar en públic.
2. La comunicació verbal y no verbal.
3. La pausa com eina del discurs.
4. Preparació i estructura del discurs.
5. Tècniques de persuasió.
6. Pràctiques a realitzar pels alumnes.

**El curs inclou un dossier amb tot el material didàctic.**

#### GESTIÓ D'EQUIPS

Utilitzant tècniques de Coaching, treballarem:

- Com formar equips: Principals aspectes a tenir en compte.
- La comunicació efectiva.

**El curs inclou un dossier amb tot el material didàctic.**

#### GESTIÓ DEL TEMPS

Utilitzant tècniques de Coaching, treballarem:

- La gestió del canvi: Com ens afecten los canvis. Detectar les resistències. Com treballar les resistències i fluir con el canvi.
- La gestió del temps: Com ens organitzar-nos de manera efectiva. En què i per què perdem el temps? Detectar-ho i solucionar-ho.

**El curs inclou un dossier amb tot el material didàctic.**

**IMATGE PERSONAL:  
AUTOMAQUILLATGE I  
VISAGISME**

La sala està equipada amb miralls de peu. Un per cadascun/a dels assistents al curs.

Mitjançant el visagisme cada alumne estudiarà el seu propi rostre per posteriorment corregir o modificar-lo mitjançant el maquillatge per aconseguir la imatge desitjada.  
El visagisme ens permetrà conèixer les diferents perspectives i plànols del rostre; així com les diferents morfologies que pot presentar.

L' automaquillatge serà la part pràctica del curso a partir dels objectius marcats a la part de visagisme.  
Seguirem l'automaquillatge natural (suau, sense estridències).  
Analitzarem el material per la correcta aplicació del maquillatge i ens familiaritzarem amb la teoria del color.

Mètode: Completament pràctic. Totes les lliçons es treballaran sobre la base de breus explicacions prèvies que els alumn@s aniran aplicant simultàniament sobre el seu propi rostre o sobre el d'un/a company/a

**DEFENSA PERSONAL PER A  
DONES**

Aprendrem les diferents tècniques de defensa, així com les diferents eines de que disposem. Les tècniques es portaran a la pràctica. Treballarem tant l'aspecte ofensiu, com el defensiu, ja sigui utilitzant únicament el nostre cos, com utilitzant diferents objectes. Es treballaren també aspectes com la correcció postural o l'enfortiment de les extremitats.