

Cursos de creixement personal i de creativitat

3 Coaching. Parlar en públic

Les dificultats per a expressar-se amb fluïdesa i seguretat davant d'un auditori es poden arribar a convertir en una barrera considerable per a seguir una trajectòria favorable en la nostra labor professional o fins i tot personal. El pensament encadenat i el nerviosisme, de vegades, no permeten parlar amb fluïdesa i seguretat.

Aquest curs pretén facilitar l'aprenentatge i la posada en pràctica de les competències fonamentals que han de permetre als participants saber expressar-se davant d'un auditori, amb la confiança necessària, superant les dificultats que es presentin, transmetent claredat i convicció en les idees.

Preu: 25 € tot el curs

Dies: 21 i 28 de setembre de 4 a 8 de la tarda

Professora: **Joana Frigolé**

4 Coaching. Gestió de conflictes amb converses constructives

Aprofundiment en les estratègies particulars que cada un utilitza a l'hora d'interactuar amb els altres. Ajudant als participants a descobrir quins són els aspectes claus que els poden permetre ser més efectius a l'hora de conversar amb sí mateixos o amb la resta. Se'ls acompanyarà en l'aprenentatge de noves formes de veure i viure les relacions per a generar converses més constructives i aconseguir resultats no esperats amb els recursos del passat.

Preu: 25 € tot el curs

Dies: 2 sessions al gener 2017

Professora: **Joana Frigolé**

5 Coaching. Dissenya el teu estat d'ànim i les teves emocions

Per aprendre a potenciar la nostra capacitat per a aconseguir que el nostre entorn personal, la nostra ocupació professional i les activitats socials siguin espais enriquidors on puguem créixer, gaudir i ser feliços. Potenciant el nostre poder per a convertir-nos en líders dissenyadors del nostre estat d'ànim, aportant valor i essent efectius en tots els entorns i rols en que ens movem i vivim.

Preu: 25 € tot el curs

Dies: 2 sessions al maig 2017

Professora: **Joana Frigolé**

Descomptes

50%

- Jubilats de 65 anys o més, amb pensió inferior o igual al salari mínim interprofessional
- Persones aturades

20%

- Persones amb un grau de discapacitat del 33% o superior
- Titulars del carnet de família nombrosa o monoparental
- Jubilats i pensionistes

Aula d'Aprenentatge
Escola Municipal d'Adults
Tel. 972 318 702 - 972 600 810
Carrer de la Riera, 31 - Palamós
escolaadults@palamos.cat
www.palamos.cat



Aula d'Aprenentatge
Escola Municipal d'Adults

Cursos 2016-2017

Presentació

Amb aquest full de mà ens complau presentar-vos la formació per a adults que hem preparat des del Departament d'Ensenyament de l'Ajuntament de Palamós per a aquest curs 2016-2017.

Creiem que la formació és, sense cap dubte, la millor eina per millorar les possibilitats professionals i personals de les persones, per això, des de l'Aula d'Aprenentatge volem oferir-vos aquest ventall de cursos i tallers.

L'oferta formativa reglada us permetrà obtenir certificats oficials de qualificació.

Però a més, aquest nou curs hem introduït innovacions educatives i noves tècniques de treball amb les que detectar i potenciar les fortaleses individuals per desenvolupar la creativitat i el creixement personal dels nostres alumnes.

Podeu iniciar-vos en la pràctica del dibuix, aprendre a decorar casa vostra amb elements reciclats, o desenvolupar les vostres competències mitjançant el coach.

Desitgem que dins d'aquesta oferta trobeu resposta a les vostres necessitats i a les vostres inquietuds.

Natàlia Casellas i Parra
Regidora d'Ensenyament

Mòdul d'ensenyaments bàsics i de preparació de proves

- 1 Cursos d'ensenyament inicial i bàsic:** 36 €
- Iniciació a la llengua oral i escrita. Tarda
 - Taller 1 de competències bàsiques. Matí
 - Taller 2 de competències bàsiques. Matí

- 2 Curs de preparació per a les proves d'accés als Cicles Formatius de Formació Professional de Grau Mitjà i per a l'obtenció del títol de Graduat en Educació Secundària Obligatoria (GESO):**
145 €. Tarda

- 3 Curs de preparació per a la prova d'accés als Cicles Formatius de Formació Professional de Grau Superior:**
Part comuna 170 €. Matí o tarda

- 4 Curs de preparació per a la prova d'Accés a la universitat per a majors de 25 anys / 45 anys:**
100 €. Tarda

Cursos de creixement personal i de creativitat

- 1 Dibuix per a adults**
- Curs per a aprendre a mirar, observar i representar.
 - El retrat i la caricatura, la figura humana; gest, expressió i anatomia dinàmica.
 - Perspectiva bàsica; la figura en l'espai, llums i ombres.
 - Codis de figura i estils.
 - Representació gràfica de qualsevol objecte, animal o planta.

Preu: 15 € tot el curs
Dijous de 6.30 a 8 de la tarda.
De setembre a desembre 2016
Professor: **Pau Bassolí**

Mòdul d'ensenyaments d'idiomes i informàtica

- 1 Anglès**
195 €
- Nivell 1.** Tarda
Nivell 2. Tarda
Nivell 3. Matí
Nivell 4. Tarda
Nivell 5. Tarda

- 2 Francès**
195 €
- Nivell 1.** Tarda
Nivell 2. Tarda
Nivell 3. Tarda

- 3 Llengua castellana** **Nivell 1.** Tarda
195 €

- 4 Informàtica** **Competic Nivell Inicial.** Matí
150 €

- 2 Decoració amb elements reciclats**
- Curs per aprendre a aprofitar material reciclat per a decorar la llar.
 - Ús i reutilització d'objectes per a donar-los-hi una nova utilitat.
 - L'alumne coneixerà trucs i idees originals i descobrirà tot el que es pot fer amb materials aparentment senzills.

Preu: 45 € tot el curs
Dimecres de 6 a 8 de la tarda.
De setembre a desembre 2016
Professora: **Eva Pichot**