

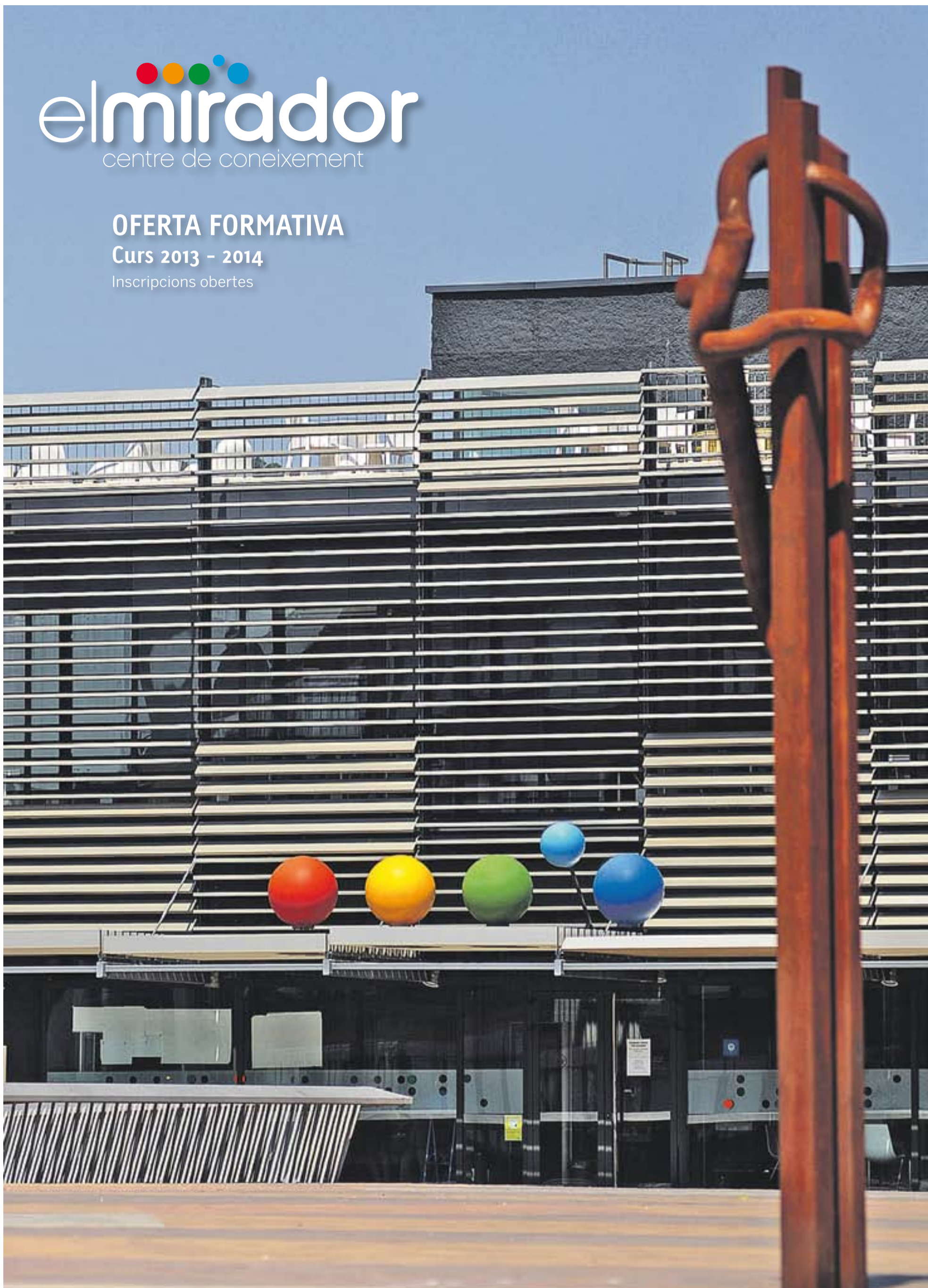


elmirador
centre de coneixement

OFERTA FORMATIVA

Curs 2013 - 2014

Inscripcions obertes



Creixement personal: eines per gestionar la crisi

Objectiu: La paraula "crisi" està present entre nosaltres més que mai. La pregunta que ens fem al curs és com gestionar-la. Treballarem aquells factors sobre els quals podem fer incidència.

Durada i horaris: Del 5 de novembre al 17 de desembre de 2013, dimarts de 19 a 21 h

Metodologia: Classes combinades de teoria i pràctica en què es tractaran temes com la incertesa, l'aprofitament de la crisi per avançar, com desenvolupar noves habilitats per veure les situacions des de diverses perspectives, etc. Es treballaran, entre d'altres, eines de reducció de l'estrès i els bloquejos emocionals.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 45 €
(amb descompte, 36 €)

Creixement personal: ansietat

Objectiu: Conèixer l'ansietat i els seus diferents rostres, i aprendre estratègies per reduir-ne l'impacte.

Durada i horaris: Del 14 de gener al 25 de febrer de 2014, dimarts de 19 a 21 h

Metodologia: Classes combinades de teoria i pràctica (introducció i estratègies), on es donaran eines que es puguin aplicar de forma preventiva en la nostra quotidianitat.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 45 €
(amb descompte, 36 €)

Creixement personal: barreres psicològiques

Objectiu: Reflexionar sobre els pensaments i emocions que dificulten el nostre dia a dia, per tal d'aprendre a superar la por i les barreres psicològiques que ens impedeixen ser més feliços.

Durada i horaris: Del 4 de març al 22 d'abril de 2014, dimarts de 19 a 21 h

Metodologia: Classes combinades de teoria i pràctica en què es tractaran temes com les creences irracionals, l'ansietat, la por, la depressió, les obsessions i el malestar quotidià, la forma emocional, etc., i on es facilitaran tècniques per convertir-nos en persones més sanes i fortes.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 45 €
(amb descompte, 36 €)

ENTREVISTA



Antonio Hidalgo
Professor de Coaching i dels cursos de creixement personal

- Per a qui són adequats els cursos de coaching i de l'itinerari de creixement personal?

Tots quatre cursos són adequats per a qualsevol persona que tingui ganes de treballar-se una mica, de pensar en ell, d'estar millor. Podríem dir que fer algun d'aquests cursos és una manera "de pujar nota" en l'àmbit personal. Estan oberts a tota la població.

- Quin és l'objectiu d'aquests cursos?

L'objectiu principal és obtenir un major autoconeixement. A més, també s'aconsegueix tenir eines per gestionar aspectes com l'ansietat, la por... En definitiva, aprendre a saber què fer per estar una mica millor, per superar les limitacions i convertir-les en possibilitats.

- Quin tipus de classes es porten a terme: teòriques, pràctiques...?

De tot, es donen eines i s'han de provar, per autocorregir-se. Entre sessió i sessió es treballen eines, i a la següent sessió se'n parla. La idea és que si no ens treballem no es produeixen els canvis, perquè el canvi és alguna cosa que jo he de provocar.



Coaching

Objectiu: Coaching és una relació d'ajuda adreçada a la recerca de l'excel·lència personal que utilitza eines de millora de comunicació, de relació i d'establiment d'objectius. En aquest curs es coneixeran aquestes eines i les teories que les sustenten, per tal d'aconseguir la millor versió d'un mateix.

Durada i horaris: Del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014, dijous de 19 a 21 h

Metodologia: Classes en què es definirà què és i què no és coaching, la seva història i antecedents, la relació amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el món.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 35 €/mes
(amb descompte, 28 €/mes)

OPINIONS



Puri García
Alumna de Coaching

"Un curs molt interessant, que m'ha donat un enfocament de la vida que desconeixia, m'ha ajudat a reflexionar sobre mi mateixa i m'ha ajudat a veure les coses des d'un altre punt de vista, a veure que res no és impossible, i que totes les respostes estan dins teu, només has de saber buscar-les. Només tu tries el camí que vols portar, i és a les teves mans poder canviar-lo."



Gemma Corderas, Núria Castro, Rosa Josa
Alumnes de Grafologia

"El curs ens ha servit per conèixer-nos una mica millor, hem après a veure'ns els defectes, també les virtuts, que a vegades estan una mica amagades. Amb l'estudi de la lletra i la signatura d'una persona pots veure coses que no t'explica parlant, que de vegades no sap ni ella mateixa. A partir d'un text pots conèixer una persona perfectament, sense haver-la vist mai, perquè a la lletra hi ha tota la personalitat d'una persona."



Grafologia

Objectiu: Aprendre a conèixer la personalitat a través de la lletra.

Durada i horaris: Del 2 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014, dimecres de 18.30 a 20 h

Metodologia: Classes combinades de teoria i pràctica, en què es definiran i s'analitzaran termes com l'espai, el traç, la forma, el moviment, la signatura, els estadis de la personalitat o les capacitats intel·lectuals.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 25 €/mes
(amb descompte, 20 €/mes)

IDIOMES

OFERTA FORMATIVA **EL MIRADOR****Conversa anglès adults inicial****Objectiu:** Practicar l'idioma anglès.**Durada i horaris:**

De l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, dimarts de 10 a 11.30 h o de 19.30 a 21 h

Del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014, dijous de 19.30 a 21 h

Del 7 d'octubre de 2013 al 16 de juny de 2014, dilluns de 18.30 a 20 h

Metodologia: Classes participatives de conversa sobre situacions de la vida quotidiana.**Adreçat a:** Majors de 16 anys, amb coneixements d'anglès equivalents com a mínim a ESO, un curs acadèmic d'anglès en acadèmia privada o un curs acadèmic en Escola Oficial d'Idiomes.**Preu:** 25 €/mes (amb descompte, 20 €/mes)**Conversa anglès adults mig****Objectiu:** Practicar l'idioma anglès.**Durada i horaris:**

De l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, dimarts de 10 a 11.30 h o de 19.30 a 21 h

Del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014, dijous de 19.30 a 21 h

Metodologia: Classes participatives de conversa sobre situacions de la vida quotidiana.**Adreçat a:** Majors de 16 anys, amb coneixements d'anglès equivalents com a mínim a batxillerat, tres cursos acadèmics d'anglès en acadèmia privada o dos cursos acadèmics en Escola Oficial d'Idiomes.**Preu:** 25 €/mes (amb descompte, 20 €/mes)**Conversa anglès adults avançat****Objectiu:** Practicar l'idioma anglès.**Durada i horaris:**

Del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014, dijous de 19.30 a 21 h

Del 4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014, divendres, de 18 a 19.30 h o de 19.30 a 21 h

Del 7 d'octubre de 2013 al 16 de juny de 2014, dilluns de 19.30 a 21 h

Metodologia: Classes participatives de conversa sobre situacions de la vida quotidiana.**Adreçat a:** Majors de 16 anys, amb coneixements d'anglès equivalents com a mínim a batxillerat, quatre cursos acadèmics d'anglès en acadèmia privada, tres cursos acadèmics en Escola Oficial d'Idiomes o bé persones acostumades a utilitzar l'anglès a l'entorn laboral.**Preu:** 25 €/mes (amb descompte, 20 €/mes)

ENTREVISTA

**Will Foreman**
Professor d'anglès**· Llançar-se a conversar en un idioma és la millor manera d'aprendre'l?**

És una molt bona manera, perquè sí que hi ha persones que saben anglès, però no el practiquen, i precisament és això el que necessiten.

· Quin nivell d'anglès tenim els catalans, o els castellarencs?

Aquest país té un nivell més aviat baix, comparat amb altres llocs, però aquest nivell està pujant. Els alumnes castellarencs, però, porten bastant bon nivell, tot i que sempre hi ha algú que té l'anglès una mica rovellat...

· Sobre quins temes converseu?

Parlem de temes del dia a dia, moltes vegades és com si fos una tertúlia.

Conversa francès adults inicial**Objectiu:** Practicar l'idioma francès de manera que els alumnes puguin mantenir una conversa.**Durada i horaris:** Del 7 d'octubre de 2013 al 16 de juny de 2014, dilluns de 19.15 a 20.45 h**Metodologia:** Classes participatives a partir de debats sobre temes diversos, música, cançons, jocs interactius i situacions diverses, amb representacions tipus teatre.**Adreçat a:** Majors de 18 anys, amb coneixements de francès equivalents com a mínim a dos cursos de francès en acadèmia privada o un curs d'Escola Oficial d'Idiomes. També hi poden accedir les persones que hagin viscut a països francòfons.**Preu:** 25 €/mes (amb descompte, 20 €/mes)**Conversa francès adults avançat****Objectiu:** Practicar l'idioma francès de manera que els alumnes puguin mantenir una conversa.**Durada i horaris:** Del 7 d'octubre de 2013 al 16 de juny de 2014, dilluns de 17.30 a 19 h**Metodologia:** Classes participatives a partir de debats sobre temes diversos, música, cançons, jocs interactius i situacions diverses, amb representacions tipus teatre.**Adreçat a:** Majors de 18 anys, amb coneixements de francès equivalents com a mínim a tres cursos de francès en acadèmia privada o dos cursos d'Escola Oficial d'Idiomes. També hi poden accedir les persones que hagin viscut a països francòfons.**Preu:** 25 €/mes (amb descompte, 20 €/mes)

OPINIONS

**Marta Serra**
Alumna de xinès

"Ha estat un encert crear aquest curs; a molts estudiants de xinès ens ha servit per satisfer una curiositat i per pensar en noves possibilitats de futur. Però com tot el que agrada, ha estat massa breu, tot i que ha complert les meves expectatives. M'ha servit per decidir que aquest ha estat el primer de molts anys d'estudi de llengües asiàtiques i, qui sap, potser en un futur em servirà per marxar a la Xina."

**Dolores Zorrilla**
Alumna de Conversa en anglès per a adults

"M'ha anat molt bé per aprendre a deixar-me anar, perquè viatjo. Si l'any que ve el tornen a fer hi tornaré."

**Xinès nivell inicial****Objectiu:** Adquirir un domini bàsic de la llengua xinesa, conèixer un conjunt elemental de caràcters i aprendre a escriure'ls i a fer servir estructures de frase del mandarí per tal de poder establir contacte amb nadius xinesos.**Durada i horaris:** Del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014, dijous de 17.15 a 18.45 h**Metodologia:** El curs té un enfocament eminentment pràctic a partir dels diàlegs i el vocabulari del llibre de text. La sensibilització a l'idioma xinès i la comprensió oral i escrita són aspectes essencials de les classes.**Adreçat a:** Majors de 14 anys. No calen coneixements previs de la llengua xinesa.**Preu:** 25 €/mes (amb descompte, 20 €/mes)

Iniciació a la informàtica

Objectiu: Aprendre a dominar l'ordinador des del nivell més bàsic.

Durada i horaris: De l'1 al 31 d'octubre de 2013, dimarts i dijous de 9.30 a 11.30 h o de 18.30 a 20.30 h

Continguts: Conceptes inicials: com aprendre quines són les diferents parts de l'ordinador, apagar i encendre l'ordinador, navegar per carpetes, menús, arxius i programes o crear i guardar un document.

Adreçat a: Persones de qualsevol edat sense coneixements previs d'informàtica, que mai han tingut cap contacte amb els ordinadors i la tecnologia en general.

Preu: 25 €
(amb descompte, 20 €)

Iniciació a Internet

Objectiu: Aprendre a navegar amb seguretat per Internet i a realitzar gestions bàsiques a través de la xarxa utilitzant els principals navegadors.

Durada i horaris: Del 2 d'octubre al 6 de novembre de 2013, dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30 h o de 16.30 a 18.30 h

Continguts: Definició d'Internet, introducció als diferents navegadors i descripció de les seves parts, cercadors, correu electrònic, accés de la ciutadania a l'administració electrònica, etc.

Adreçat a: Persones de qualsevol edat amb coneixements bàsics d'informàtica.

Preu: 25 €
(amb descompte, 20 €)

Recursos a Internet

Objectiu: Aprendre a utilitzar les aplicacions gratuïtes a Internet per realitzar tasques a nivell particular i professional, així com a conèixer llocs on podem descarregar programes gratuïts i a saber què ens ofereixen aquests aplicatius.

Durada i horaris: De l'11 de novembre a l'11 de desembre de 2013, dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30 h o de 16.30 a 18.30 h

Continguts: Prezi (gestor de presentacions en línia), arxius d'àudio, arxius d'imatges, Google Drive i altres continguts com la creació de Gifs animats o la creació i administració del directori virtual Dropbox.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 35 €
(amb descompte, 28 €)

Recursos Informàtics

Objectiu: Aprendre a dominar l'ordinador i els programes informàtics d'ús domèstic més habituals.

Durada i horaris: Del 5 de novembre al 5 de desembre de 2013, dimarts i dijous de 9.30 a 11.30 h o de 18.30 a 20.30 h

Continguts: L'ordinador i la seva configuració, l'organització i personalització de carpetes, què és un arxiu i quins són els tipus més comuns, com treballar i comprimir arxius.

Adreçat a: Persones que ja saben moure's amb el ratolí i el teclat, o bé que ja han realitzat el curs d'iniciació a la informàtica.

Preu: 35 €
(amb descompte, 28 €)

Ofimàtica bàsica

Objectiu: Aprendre a dominar els programes informàtics més habituals: Word, Excel i PowerPoint, o bé els seus equivalents en software lliure.

Durada i horaris: Del 2 d'octubre al 25 de novembre de 2013, dilluns i dimecres de 18.30 a 20.30 h

Continguts: Processadors de text (Microsoft Word, OpenOffice Writer), fulles de càlcul (Microsoft Excel, OpenOffice Calc), presentacions (Microsoft PowerPoint, OpenOffice Impress).

Adreçat a: Persones que ja saben moure's amb el ratolí i el teclat, o bé que ja han realitzat el curs d'iniciació a la informàtica.

Preu: 70 €
(amb descompte, 56 €)

Xarxes socials i web 2.0

Objectiu: Conèixer l'impacte de les xarxes socials en el nostre entorn i aprendre a utilitzar perfils a Facebook i Twitter.

Durada i horaris: Del 2 al 18 de desembre de 2013, dilluns i dimecres de 18.30 a 21 h.

Continguts: Estadístiques d'utilització de xarxes socials i creació i funcionament de blogs i perfils de Facebook i Twitter.

Adreçat a: Persones de qualsevol edat amb coneixements previs d'informàtica i xarxes socials.

Preu: 48 €
(amb descompte, 38,40 €)

Taller de programació: C

Objectiu: Activar la creativitat amb eines senzilles i potenciar els recursos informàtics per despertar un interès creatiu i de desenvolupament en elements coneguts.

Durada i horaris: De l'1 d'octubre al 17 de desembre de 2013, dimarts de 19 a 21 h.

Continguts: Programació de nivell I: introducció al llenguatge de programació en C, tipus de dades, declaració de variables, tipus de sentències, creació de petits programes, i creació i execució d'un programa per part de l'alumne.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 30 €/mes
(amb descompte, 24 €/mes)

Taller de programació: Java

Objectiu: Activar la creativitat amb eines senzilles i potenciar els recursos informàtics per despertar un interès creatiu i de desenvolupament en elements coneguts.

Durada i horaris: Del 14 de gener al 25 de març de 2014, dimarts de 19 a 21 h.

Continguts: Programació de nivell II: introducció al llenguatge de programació en Java, tipus de dades, declaració de variables, tipus de sentències, creació de petits programes, i creació i execució d'un programa per part de l'alumne.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 30 €/mes
(amb descompte, 24 €/mes)

Taller de programació: Android

Objectiu: Activar la creativitat amb eines senzilles i potenciar els recursos informàtics per despertar un interès creatiu i de desenvolupament en elements coneguts.

Durada i horaris: De l'1 d'abril al 17 de juny de 2014, dimarts de 19 a 21 h.

Continguts: Programació de nivell III: introducció al llenguatge de programació Android, i creació i execució d'un programa creat per l'alumne, entre d'altres aspectes.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 30 €/mes
(amb descompte, 24 €/mes)

ENTREVISTES



Teresa Trillo

Professora de Xarxes socials i web 2.0

• Per què i a qui recomanaries fer aquest curs?

Principalment a empreses i comerciants que tinguin coneixements bàsics de xarxes socials i que vulguin promocionar el seu negoci a través d'aquests mitjans. També està obert al públic general, que pot complementar els seus coneixements.

• Es pot viure sense estar connectat a les xarxes socials?

Sí, però és una tendència que cada vegada va en augment, i que s'ha de tenir en compte.

• Quines xarxes es treballaran durant el curs?

Principalment Facebook, però també es tocaran Google+, Twitter i els blocs, i es farà alguna pinzellada de LinkedIn, però no hi aprofundirem perquè aquesta xarxa requereix una formació exclusiva.



Carlos Núñez

Professor d'Iniciació a la informàtica i a Internet

• Quin tipus de persones són les que més demanen fer aquests cursos?

Persones que no tenen coneixements previs o que tenen dificultats en aquest àmbit. Principalment solen ser dones de més de 40 anys. Cal tenir en compte que la gent més jove normalment ja té coneixements informàtics i per tant fan cursos una mica més avançats.

• Creus que tothom hauria de tenir coneixements bàsics d'informàtica i Internet? Per què?

Tenint en compte que vivim en un món on cada vegada es fan servir més les noves tecnologies, crec s'hauria de perdre la por a utilitzar-les i adquirir uns coneixements mínims. Per això, els cursos d'iniciació estan pensats perquè la gent es familiaritzi amb aquest món.

OPINIÓ



Òscar Moragas

Alumne

"He fet aquest curs perquè conec algunes coses de xarxes socials i he pensat que tenir-ne una visió diferent em servirà també per trobar feina. Els coneixements que jo tenia eren autodidactes, i aquí m'han ensenyat altres tècniques."

FOTOGRAFIA · ARTS PLÀSTIQUES I MANUALS EXPRESSIÓ CORPORAL

OFERTA FORMATIVA EL MIRADOR



Fotografia digital amb càmera rèflex

Objectiu: Obtenir coneixements teòrics i pràctics per capturar imatges, conèixer la nostra càmera rèflex, les seves funcions i possibilitats, amb l'objectiu de treure'n el major rendiment possible.

Durada i horaris: Del 19 d'octubre al 23 de novembre de 2013, dissabtes de 10 a 13 h

Metodologia i continguts: Combinació de classes lectives i pràctiques, per posar en pràctica els coneixements adquirits. Es tractaran temes com: presentació de la fotografia (introducció, estils, trajectòries, etc.), funcionament de la càmera (diafragma, velocitat d'obturació, etc.), coneixements tècnics (enfocament, medició de la llum, etc.), introducció al tractament digital (descàrrega d'imatges, retocs inicials, etc.).

Adreçat a: Majors de 16 anys

Preu: 60 €
(amb descompte, 48 €)

Retoc fotogràfic

Objectiu: Aprendre a fer servir programes com Adobe Photoshop o Gimp, a partir de diverses pràctiques en què es faran servir les eines treballades.

Durada i horaris: Del 2 d'octubre al 6 de novembre de 2013, dilluns i dimecres de 19 a 21 h

Continguts: Introducció a Gimp i a Adobe Photoshop, escalat d'imatges, seleccions, ajustaments, capes, introducció de textos, màscares, etc. Pràctica final de transformació de diverses imatges.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 60 €
(amb descompte, 48 €)

ENTREVISTES



Imma Almazán
Professora de Pilates

• Què s'ensenya i a partir de quina edat és recomanable practicar pilates?

És un esport que es pot practicar des de pràcticament els 5 anys i fins als 90, és a dir, a totes les edats, on es treballa molt l'elasticitat del cos. Quan s'és jove se'n té molta però quan ens anem fent grans ja no tanta. El pilates es basa sobretot en estiraments, correcció postural i correcció d'esquena. Les persones deixen de tenir mal d'esquena i agafen una mobilitat que abans de practicar pilates no tenien.

• En els darrers anys se n'ha incrementat la pràctica. És una moda?

No és una moda. De fet, els metges l'estan recomanant, per exemple a persones amb fibromiàlgia, problemes d'esquena, lumbàlgia, dorsals, estrès, contractures... A més, mentre que qualsevol esport pot comportar lesions, amb el pilates, si es fa ben fet, no hi ha lesions. I, a més, es poden recuperar lesions d'altres esports (gimnàstica, bicicleta, futbol...). I és un complement ideal per a qualsevol tipus d'esport.



Lluís Alforja
Professor del
Taller de restauració
de mobles

• Cal tenir coneixements previs de restauració per poder apuntar-se al curs?

No cal, perquè es tracta de classes individualitzades i personalitzades en funció de cadascun dels alumnes i del moble que portin per restaurar. De fet, el proper curs 2013-2014 hi conviuran alumnes que repeteixen i alumnes nous.

• Quina és la metodologia del curs?

El primer dia fem una explicació genèrica sobre el curs, i donem uns apunts als alumnes. A partir d'aquí, ells trien el moble que volen restaurar (tenint en compte que no poden ser peces voluminoses) i comencem les pràctiques. Al final del curs els alumnes reben un dossier sobre tot el que s'ha treballat durant l'any.

• Tècniques de restauració que es treballen?

Principalment les relacionades amb la restauració de fusta, però també treballarem ferro, coure, etc. A més, aquest any inclourem els daurats, i fins i tot utilitzarem tècniques de restauració antigues.



Restauració de mobles

Objectiu: Aprendre les diferents tècniques de treball per a la restauració de mobles, objectes de fusta i ferro, i identificar les diferents patologies que afecten la fusta i les seves causes, per saber determinar el tipus de tractament més convenient.

Durada i horaris: Del 7 d'octubre de 2013 al 16 de juny de 2014, dilluns de 19 a 21 h

Metodologia: Classes eminentment pràctiques, on es restaurarà un moble portat pel mateix alumnat.

Adreçat a: Majors de 18 anys

Preu: 35 €/mes
(amb descompte, 28 €/mes)

Taller: Decora la teva roba

Objectiu: Aprendre a dibuixar amb pintura tèxtil sobre roba de tot tipus (samarretes, sabatilles, pantalons, tovalles, etc.), que ha d'estar rentada i planxada.

Durada i horaris: Del 4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014, divendres de 17.30 a 19.30 h

Metodologia i continguts: Taller pràctic on s'aprendrà a utilitzar els diferents tipus de pinzells i altres eines aptes per a la decoració de la roba. Es faran servir tot el ventall de pintures tèxtils, i es practicaràn les tècniques d'estampació.

Adreçat a: Persones de tot tipus d'edats, infants i adults.

Preu: 30 €/mes
(amb descompte, 24 €/mes)



Pilates

Objectiu: Aprendre a respirar i a relaxar, enfortir la musculatura (especialment lumbar i pèlvica), activar la microcirculació, augmentar la qualitat de vida i l'agilitat i flexibilitat del cos, corregir la postura corporal, rehabilitar i evitar lesions, etc.

Durada i horaris:
De l'1 d'octubre de 2013 al 31 de juliol de 2014, dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h, de 17.15 a 18.15 h, de 18.30 a 19.30 h o de 19.45 a 20.45 h
Del 2 d'octubre de 2013 al 30 de juliol de 2014, dilluns i dimecres de 18.30 a 19.30 h o de 19.45 a 20.45 h

Continguts: Exercicis pràctics: correcció postural, gimnàstica correctiva, exercicis amb accessoris (cinta, pilota, etc.). Els exercicis s'adaptaran a cada persona en funció de la seva patologia.

Adreçat a: Persones de 16 a 90 anys.

Preu: 25 €/mes
(amb descompte, 20 €/mes)

OPINIÓ



José Francisco García
Alumne de Pilates

"Vaig venir perquè tenia dolors lumbar, i certament m'han millorat. A més, és molt relaxant, és un exercici suau però intens, amb molts estiraments i abdominals. M'ho he passat molt bé, la classe és amena."

Gestió comptable per a PIMES (Mòdul I)

Objectiu: Assolir els coneixements necessaris sobre el Pla General Comptable (PGCE) i la seva composició.

Durada i horaris: De l'1 d'octubre al 17 de desembre de 2013, dimarts de 9.15 a 12.15 h

Continguts: Definició, objectius i usuaris de la comptabilitat, PGCE (criteris, principis comptables, normes de valoració, quadre de comptes), registre dels fets comptables, compte de resultats i balanç.

Adreçat a: Majors de 18 anys, persones amb un cicle formatiu de grau mitjà administratiu i persones interessades a adquirir els coneixements necessaris per portar la comptabilitat d'una empresa i tancar el cicle comptable amb aplicacions informàtiques.

Preu: 40 €/mes (amb descompte, 32 €/mes)

Gestió comptable per a PIMES (Mòdul II)

Objectiu: Assolir els coneixements necessaris per confeccionar el compte de pèrdues i guanys i el balanç d'una empresa, i aprendre a confeccionar els assementaments habituals.

Durada i horaris: Del 14 de gener al 25 de març de 2014, dimarts de 9.15 a 12.15 h

Continguts: Estructura completa del Pla General Comptable, elaboració dels comptes anuals i introducció al programa Contaplus.

Adreçat a: Majors de 18 anys, persones amb un cicle formatiu de grau mitjà administratiu i persones interessades a adquirir els coneixements necessaris per portar la comptabilitat d'una empresa i tancar el cicle comptable amb aplicacions informàtiques.

Preu: 40 €/mes (amb descompte, 32 €/mes)

Gestió comptable per a PIMES (Mòdul III)

Objectiu: Assolir coneixements per confeccionar el compte de pèrdues i guanys i el balanç d'una empresa, i aprendre a fer una anàlisi de l'estructura i la situació de l'empresa.

Durada i horaris: De l'1 d'abril al 17 de juny de 2014, dimarts de 9.15 a 12.15 h

Continguts: Valoració immobilitzat, tresoreria, provisions, periodificacions, programa Contaplus i anàlisi financer.

Adreçat a: Majors de 18 anys, persones amb un cicle formatiu de grau mitjà administratiu i persones interessades a adquirir els coneixements necessaris per portar la comptabilitat d'una empresa i tancar el cicle comptable amb aplicacions informàtiques.

Preu: 40 €/mes (amb descompte, 32 €/mes)

Gestió administrativa internacional

Objectiu: Aprendre a gestionar els processos administratius de l'àrea internacional de l'empresa.

Durada i horaris: Del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2013, dilluns i dimecres de 9 a 12.30 h

Continguts: Introducció al comerç exterior, documentació administrativa-comercial i duanera, incoterms, mitjans de transport internacional.

Adreçat a: Majors de 18 anys, persones amb un cicle formatiu de grau mitjà administratiu.

Preu: 48 €/mes (amb descompte, 38,40 €/mes)

Gestió de recursos humans

Objectiu: Aprofundir en el coneixement del departament de recursos humans de l'empresa, les seves funcions, gestió dels equips de treball i vies de comunicació en l'organigrama empresarial.

Durada i horaris: Del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2013, dijous de 9 a 12.30 h

Continguts: Funció dels Recursos Humans, gestió del coneixement, política retributiva de l'empresa, clima laboral, comunicació interna, formació, selecció de personal i habilitats del gestor de recursos humans.

Adreçat a: Majors de 18 anys, persones amb un cicle formatiu de grau mitjà administratiu.

Preu: 48 €/mes (amb descompte, 38,40 €/mes)

Aplicacions informàtiques de gestió personal (Mòdul I)

Objectiu: Conèixer el sistema de seguretat social i les diferents parts d'una nòmina: encapçalament, quantitats a percebre per diferents conceptes i deduccions.

Durada i horaris: Del 7 d'octubre al 16 de desembre de 2013, dilluns de 9.15 a 12.15 h

Continguts: El sistema de la Seguretat Social, documentació en procés de contractació, els salaris i els rebuts de salari, les nòmines bàsiques i les nòmines amb incidències i pagues extres, prorates, nòmina no mensual, etc.

Adreçat a: Majors de 18 anys, persones amb un cicle formatiu de grau mitjà administratiu.

Preu: 40 €/mes (amb descompte, 32 €/mes)

Aplicacions informàtiques de gestió personal (Mòdul II)

Objectiu: Aprendre a confeccionar contractes mitjançant webs oficials i liquidació de les quotes a la Seguretat Social mitjançant els butlletins de cotització.

Durada i horaris: Del 13 de gener al 24 de març de 2014, dilluns de 9.15 a 12.15 h

Continguts: Contracte de treball, nòmines amb incidències i pagues extres, prorates, nòmines no mensuals, etc. Liquidació i ingrés de les cotitzacions a la Seguretat Social.

Adreçat a: Majors de 18 anys, persones amb un cicle formatiu de grau mitjà administratiu.

Preu: 40 €/mes (amb descompte, 32 €/mes)

Aplicacions informàtiques de gestió personal (Mòdul III)

Objectiu: Conèixer els supòsits especials de les nòmines, i aprendre a aplicar els coneixements assolits al programa Nominaplus.

Durada i horaris: Del 31 de març al 16 de juny de 2014, dilluns de 9.15 a 12.15 h

Continguts: Nòmines amb supòsits especials (ILT, malaltia comuna, accident laboral i no laboral, maternitat, etc.), programa Nominaplus i càlcul d'IRPF.

Adreçat a: Majors de 18 anys, persones amb un cicle formatiu de grau mitjà administratiu.

Preu: 40 €/mes (amb descompte, 32 €/mes)

ENTREVISTA



Maria del Mar Sal-lari

Professora dels cursos d'Administració

• A quin perfil recomanaries la realització d'aquests cursos (Gestió comptable per a PIMES i Aplicacions informàtiques de gestió personal)?

Tant a persones que han estat treballant però que necessiten reciclar-se i adquirir els coneixements actuals com a les que no tenen cap tipus de coneixement i els volen adquirir. Els dos cursos estan enfocats en tres mòduls i cadascú es pot adaptar o incorporar-se al mòdul que més s'adequa als seus coneixements.

• Quines en són les sortides laborals?

Els alumnes d'aquests cursos podran realitzar feines d'administratiu comptable, tant en empreses com en gestories i departaments de màrqueting. Sempre en tasques administratives o laborals.

• Quin és el temari que s'imparteix?

En el curs de comptabilitat veiem tot el que té relació amb el pla comptable, les normes de validació, com aplicar-les i confeccionar l'estat de comptes de l'empresa, des d'uns assementaments molt bàsics fins al final i el tancament de l'any comptable.

En el de nòmines, aprenem tot el cos de la seguretat social nacional, les prestacions que podem demanar, i aprenem a fer des de les nòmines més senzilles fins a les que tenen supòsits d'incidències.

A ambdós cursos hi apliquem el programa informàtic corresponent: Contaplus i Nominaplus.

OPINIONS ALUMNES



Vanessa Expósito

Alumna d'Administratiu comptable

"Amb la mateixa formadora he fet dos cursos, un de nòmines i un de comptabilitat. Estan bé perquè ara mateix estic a l'atur i em serviran per omplir currículum i tenir més opcions a l'hora de trobar feina. La professora s'explica molt bé i explica els temes des del principi."



Higinio Pico

Alumne d'Administratiu comptable

"Molt interessant i amè, temes senzills, ben estructurats i comprensibles per a qualsevol persona sense nocions de sistemes administratius. Útil per actualitzar coneixements i aprendre conceptes nous, alhora que es refresquen els ja coneguts."

INFANTS

OFERTA FORMATIVA EL MIRADOR **Ofimàtica per a infants
cicle inicial**

Objectiu: Activar la creativitat, potenciar els recursos informàtics per despertar un interès creatiu i de desenvolupament amb elements coneguts com els jocs digitals.

Durada i horaris: Del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014, dijous de 17.30 a 18.30 h

Continguts: Joc educatiu JCLIC, joc en línia, mecanografia adaptada.

Adreçat a: Alumnes de cicle inicial de primària (nascuts els anys 2006 i 2007).

Preu: 20 €/mes
(amb descompte, 16 €/mes)

**Ofimàtica per a infants
cicle mitjà**

Objectiu: Activar la creativitat, potenciar els recursos informàtics per despertar un interès creatiu i de desenvolupament amb elements coneguts com els jocs digitals, els programes de fotografia, l'entorn Windows, etc.

Durada i horaris: De l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, dimarts de 17.30 a 18.30 h

Continguts: Microsoft Office Word 2013, Microsoft Office PowerPoint 2013, edició de fotografia, entorn Windows, joc en línia, mecanografia, etc.

Adreçat a: Alumnes de cicle mitjà de primària (nascuts els anys 2004-2005).

Preu: 20 €/mes
(amb descompte, 16 €/mes)

**Ofimàtica per a infants
cicle superior**

Objectiu: Activar la creativitat, potenciar els recursos informàtics per despertar un interès creatiu i de desenvolupament amb elements coneguts com els jocs digitals, els programes de fotografia, l'entorn Windows, etc.

Durada i horaris: Del 2 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014, dimecres de 17.30 a 18.30 h

Continguts: Iniciació a la informàtica, Windows 7/8, seguretat i navegació per Internet, Windows Movie Maker, Audacity, mecanografia, Stop Motion, etc.

Adreçat a: Alumnes de cicle superior de primària (nascuts els anys 2002-2003).

Preu: 20 €/mes
(amb descompte, 16 €/mes)

ENTREVISTA



Andreu Mota
Professor de
Conversa en anglès
Primària i ESO

**Com es plantegen aquests cursos de
conversa en anglès?**

El plantejament és diferent per a Primària i per a ESO; en el primer cas, es treballa amb vocabulari i frases fetes, fent jugar els infants perquè es relacionin parlant en anglès. En el cas de l'ESO, el que es fa és triar un tema per parlar-ne, donant-los vocabulari i suport, i tractant cada bloc de temes durant una o dues sessions en funció de la temàtica. També es treballa el "roll play", és a dir, es plantegen situacions i cadascú interpreta un personatge.

Quin nivell d'anglès arriben els alumnes al curs i quins aprenentatges s'assoleixen?

Arriben amb un nivell molt variat, molt heterogeni, i els aprenentatges també són variats, en funció del grup. En realitat, l'objectiu principal és que practiquin anglès i que s'ho passin bé fent-ho, que xerrin, que s'equivoquin i que perdin la vergonya de parlar en anglès. El que intentem és que sigui una activitat divertida.

**Playing with english
(anglès P4-P5)**

Objectiu: Familiaritzar els infants amb la llengua anglesa a nivell oral.

Durada i horaris: Del 2 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014, dimecres de 17.15 a 18.15 h
Del 4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014, divendres de 17.15 a 18.15 h

Metodologia: Classes interactives i cooperatives on s'utilitzaran diferents recursos i metodologies, com songs, rhymes, games, routines, classroom language, etc.

Adreçat a: Alumnes de P4 i P5 (infants nascuts els anys 2008 i 2009)

Preu: 20 €/mes
(amb descompte, 16 €/mes)

**Conversa en anglès
Primària**

Objectiu: Apropar l'anglès als infants per mitjà de la conversa, a partir de situacions reals.

Durada i horaris:
Infants nascuts els anys 2002-2003:
De l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, dimarts de 17.15 a 18.15 h
Del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014, dijous de 17.15 a 18.15 h
Del 7 d'octubre de 2013 al 16 de juny de 2014, dilluns de 17.15 a 18.15 h

Infants nascuts els anys 2004-2005:
Del 2 d'octubre de 2013 al 18 de juny de 2014, dimecres de 17.15 a 18.15 h
Del 3 d'octubre de 2013 al 19 de juny de 2014, dijous de 17.15 a 18.15 h

Infants nascuts els anys 2006-2007:
Del 7 d'octubre de 2013 al 16 de juny de 2014, dilluns de 17.15 a 18.15 h

Metodologia: Classes participatives on la conversa serà l'element vehicular i vertebrador de la llengua d'aprenentatge.

Adreçat a: Alumnes de primària.

Preu: 20 €/mes
(amb descompte, 16 €/mes)

**Conversa en anglès
ESO**

Objectiu: Practicar l'idioma anglès mitjançant la conversa

Durada i horaris:
Alumnes de 1r i 2n d'ESO (ESO I):
De l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, dimarts de 17.15 a 18.15 h
Del 4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014, divendres de 18.15 a 19.15 h

Alumnes de 3r i 4t d'ESO (ESO II):
De l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, dimarts de 18.15 a 19.15 h
Del 4 d'octubre de 2013 al 20 de juny de 2014, divendres de 17.15 a 18.15 h

Nota: en funció del nivell d'anglès es podrà canviar de grup, és a dir, un alumne d'ESO I amb nivell alt podrà estar a un grup d'ESO II.

Metodologia: Classes participatives de converses en grup sobre diferents situacions.

Adreçat a: Alumnes d'ESO

Preu: 20 €/mes
(amb descompte, 16 €/mes)

OPINIONS



Izan Rosés
Alumne conversa en
anglès P4-P5

"M'agrada perquè em diverteixo molt aprenent anglès i a més hi tinc amics. Ja he après "What's your name?", els dies de la setmana, els colors..."



Martí Orrit
Alumne conversa en
anglès ESO

"The course has been amazing and useful. It has served to lose the fear of speaking English".

Taller de Robòtica

Objectiu: Dissenyar, construir i posar en funcionament robots Lego que, a més, respondran a les ordres programades.

Durada i horaris:
De l'1 d'octubre de 2013 al 17 de juny de 2014, dimarts de 17.15 a 18.15 h (alumnes de 1r a 3r de primària) i de 18.30 a 19.30 h (alumnes de 4t de primària a 1r d'ESO)

Metodologia: L'activitat es porta a terme per equips. En el segon nivell, a més, els robots es completaran amb un set de complements (rodes, cremalleres, gomes, engranatges, etc.).

Adreçat a: Alumnes de 1r de primària a 1r d'ESO

Preu: 35 € inscripció i 41 €/mes





Oferta formativa curs 2013 - 2014 - **Inscripcions obertes**

HABILITATS SOCIALS

D'octubre a juny

Coaching
Grafologia

De novembre a desembre

Creixement personal: eines per gestionar la crisi

De gener a febrer

Creixement personal: l'ansietat

De febrer a abril

Creixement personal: barreres psicològiques

IDIOMES

D'octubre a juny

Conversa anglès adults inicial
Conversa anglès adults mig
Conversa anglès adults avançat
Conversa francès adults inicial
Conversa francès adults avançat
Xinès inicial

INFORMÀTICA I XARXES SOCIALS

Octubre

Iniciació a la informàtica

D'octubre a novembre

Iniciació a Internet
Ofimàtica bàsica

D'octubre a desembre

Taller de programació: C

De novembre a desembre

Recursos informàtics

Desembre

Recursos a Internet
Xarxes socials i web 2.0

D'abril a juny

Taller de programació Android

De gener a març

Taller de programació: Java

FOTOGRAFIA

D'octubre a novembre

Fotografia digital amb càmera rereflex
Retoc fotogràfic

ARTS PLÀSTIQUES I MANUALS

D'octubre a juny

Decora la teva roba
Restauració de mobles

EXPRESSIÓ CORPORAL

D'octubre a juliol

Pilates

ADMINISTRACIÓ

D'octubre a desembre

Gestió de recursos humans
Gestió administrativa internacional
Gestió comptable per a PIMES - Mòdul I
Aplicacions informàtiques de gestió personal - Mòdul I

De gener a març

Gestió comptable per a PIMES - Mòdul II
Aplicacions informàtiques de gestió personal - Mòdul II

De març a juny

Aplicacions informàtiques de gestió personal - Mòdul III

D'abril a juny

Gestió comptable per a PIMES - Mòdul III

INFANTS

D'octubre a juny

Playing with English (P4-P5)
Conversa en anglès primària
Conversa en anglès ESO
Ofimàtica infants cicle inicial
Ofimàtica infants cicle mitjà
Ofimàtica infants cicle superior
Robotix