



àmbit maria corral
d'investigació i difusió

**Catàleg de Formació
2014**

**Cursos bonificables
a través de la
Fundació Tripartita**



- **Associació d'Utilitat Pública.**
- **Més de 30 anys fent formació i promoció de valors humans.**
- **Entitat creadora de l'Institut Diversitas (www.institutdiversitas.org).**
- **Entitat adherida al Codi Ètic de les Associacions de Barcelona.**
- **Entitat firmant del "Charter de la Diversidad".**
- **Entitat col·laboradora de la "Xarxa BCN antirumors" i del "Projecte Educatiu de Ciutat".**



Destinataris

- Institucions públiques, privades i del tercer sector
- Professionals de diferents sectors
- Persones individuals

Modalitats

- Cursos
- Tallers
- Debats
- Taules rodones
- Conferències
- Activitats infantils
- Formació bonificada





Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

La formació bonificada va dirigida a tot tipus d'empreses i col·lectius que tinguin treballadors o treballadores d'alta en el Règim de la Seguretat Social. Cada empresa gaudeix d'un fons econòmic per a la formació contínua i pot triar com emprar-ho en funció de les seves necessitats formatives.

Per a les empreses o entitats, la formació pot arribar a ser gratuïta, ja que el cost de les accions formatives es dedueix de les quotes que l'empresa paga a la seguretat social, en el butlletí de cotització TC1 corresponent al mes en què s'hagin finalitzat les accions formatives. Totes les empreses d'un a 5 treballadors disposen d'un fons de 420€ per destinar-lo a la formació. A partir de 5 treballadors el fons disponible dependrà del que l'empresa cotitzi a la Seguretat Social.

Si durant l'any no s'inverteix el crèdit en la realització dels cursos, aquest crèdit es perd, no és acumulable.

Formació bonificada a mida

Els requisits per accedir a aquesta formació **per part de l'empresa o entitat** són els següents:

Ser empresa de titularitat privada

Estar al corrent dels pagaments de la Seguretat Social i Hisenda

Els requisits per accedir a aquesta formació **per part de l'alumne** són els següents:

Ser treballador acollit al règim general de la Seguretat Social a l'inici de la formació.

L'Àmbit d'Investigació i Difusió Maria Corral, com a entitat organitzadora i alhora responsable de la impartició de cursos, pot gestionar la tramitació d'aquesta bonificació davant la Fundació Tripartita.

D'aquesta manera teniu la possibilitat de poder **subvencionar els cursos a mida** que desitgeu fer.

Diversitat



Gènere



Gestió de l'Estrès



Habilitats Personals
i Socials



Comunicació



Competències
Sociolaborals



“La diversitat és una de les principals riqueses de la societat. Conèixer-la, comprendre-la, acceptar-la i gaudir-la són els punts clau per a la millora de la convivència”.

Continguts:

- **Iguals i diferents**
- **Diversitat cultural**
- **Diversitat de gènere**
- **Diversitat generacional**
- **Diversitat funcional**
- **Diversitat religiosa**
- **Convivència en la diversitat**



Activitats formatives

“Gestió de la diversitat”	“Comunicació en contextos diversos”	“Tots i totes podem ser immigrants”
Curs	Curs	Conferència
Eines per gestionar adequadament la diversitat en empreses i entitats.	Llenguatges comuns, posicions perceptives, comunicació no verbal...	Promoure una comprensió en positiu del fet migratori.
“Imatges vives”	“Rumors de pedra”	“Atenció a la ciutadania amb clau intercultural”
Imatge fòrum	Taller Didàctic	Curs
Reflexió crítica sobre com entenem habitualment el fet migratori.	Prejudicis i estereotips com a murs que obstaculitzen les relacions entre les persones.	Ser un agent actiu en el procés d'adaptació de la població estrangera.
“Contes per tothom”	“Pluralitat de creences”	“Tots (dis)capacitats”
Conta Contes	Conferència	Taller
Contes que integren i naturalitzen les diferències de totes les persones.	Reflexió sobre el deure ciutadà de respectar la pluralitat religiosa.	Experiència reflexiva sobre les pròpies capacitats i discapacitats.

“Cal incorporar una perspectiva igualitària, en drets i deures, dels gèneres per eliminar d’una vegada les desigualtats entre dones i homes en els diferents àmbits socials.”

Continguts:

- **Prevenió de maltractaments**
- **Comunicació no sexista**
- **Estereotips de gènere**
- **Conciliació familiar, escolar i laboral**
- **Perspectiva de gènere**
- **Convivència positiva**
- **Dones i homes. Iguals i diferents**



Activitats formatives

<p>“Perspectiva de gènere”</p>	<p>“Comunicació per a la igualtat”</p>	<p>“Polítiques de conciliació familiar, escolar i laboral”</p>
<p>Curs</p>	<p>Curs</p>	<p>Curs</p>
<p>Bases teòriques i la seva aplicació pràctica en la organització.</p>	<p>Identificar criteris sexistes i discriminatoris que travessen la comunicació.</p>	<p>Estratègies de conciliació que s'estan aplicant en el món organitzacional.</p>
<p>“Respecte, base de les relacions”</p>	<p>“La dona en els nous marcs democràtics plurals”</p>	<p>“Igualtat de drets i diversitat d'identitats de gènere”</p>
<p>Conferència</p>	<p>Conferència</p>	<p>Conferència</p>
<p>El respecte mutu com a garantia per construir relacions sanes.</p>	<p>Reflexió sobre els rols de la dona en l'actualitat.</p>	<p>Implicacions de les polítiques d'igualtat per a la convivència.</p>
<p>“La dona, promotora de diversitat”</p>	<p>“Prevenició de la violència de gènere”</p>	<p>“Els diferents rostres de la violència de gènere”</p>
<p>Taller</p>	<p>Vídeo - Fòrum</p>	<p>Taller</p>
<p>El rol integrador de la dona en les societats diverses actuals.</p>	<p>Diàleg sobre la violència de gènere i les seves dimensions.</p>	<p>Violència de gènere com a realitat crítica, social i estructural.</p>

“El procés de maduració de qualsevol persona està íntimament lligat amb el coneixement de les pròpies característiques, així com al desenvolupament de les seves habilitats socials i personals.”

Continguts:

- Intel·ligència emocional
- Autoconsciència
- Empatia
- Control emocional
- Assertivitat
- Reflexivitat i autocrítica
- Resiliència



Activitats formatives

“Intel·ligència Emocional”	“Resiliència, aprenent a superar l’adversitat”	“Habilitats de comunicació”
Curs	Curs	Curs
Autoconsciència, autocontrol automotivació, habilitats de comunicació, etc.	Afrontar positivament les situacions difícils com a clau per a la felicitat.	Escolta activa, diàleg, empatia, assertivitat, etc.
“Gestió de les emocions”	“Pors, àncores d’humanitat”	“Estima’t... ni poc ni massa”
Curs	Conferència	Conferència
Gestió de les emocions en diferents contextos emocionalment estressants.	Les pors són part de la vida. Cal aprendre a conviure amb elles.	Ni egocèntrics ni infravalorats, sinó realistes i assenyats.
“Assertivitat. Dient NO! Sense por”	“Escenaris de la corporeïtat”	“Puc! Automotivació per a la vida quotidiana”
Taller	Taller	Taller
Desenvolupar i practicar la capacitat de dir NO sense por ni culpa.	Treballar la consciència del cos a través de la dansa i la expressió corporal.	Plantejar-se objectius i la estratègia adequada per a aconseguir-los.

“La comunicació és un dels pilars bàsics de la societat i de les relacions entre les persones que la conformen.”

Continguts:

- Rumors
- Escolta activa
- Eines de comunicació
- Comunicació no verbal
- Comunicació efectiva
- Assertivitat
- Empatia
- Expressió oral



Activitats formatives

“Habilitats de comunicació”	“Tractament de situacions difícils”	“Presentacions orals en públic”
Curs	Curs	Curs
Potenciar les habilitats de comunicació verbal i no verbal.	Eines per a gestionar les situacions de tensió interpersonal.	Eines per organitzar el que volem dir, superar l'ansietat, millorar l'expressió oral, etc.
“Paraules per construir el món”	“Comuniquem-nos!”	“Atenció a la ciutadania”
Conferència	Taller	Curs
El llenguatge construeix la realitat. Quin món estem construint quan parlem?	Identificar els obstacles que dificulten la comunicació.	Promoure la comunicació efectiva a través de diferents habilitats socials.
“Empatia”	“Assertivitat”	“Imatge corporativa en l'atenció al ciutadà”
Taller	Curs	Curs
Eina bàsica per a una comunicació efectiva.	Claus per una comunicació sincera i equilibrada.	Donar a conèixer la relació entre ètica, qualitat del servei i imatge corporativa.

“Els professionals d’avui en dia ja no en tenen prou amb tenir molts coneixements sobre el sector en el que treballen, sinó que han de comptar amb altres habilitats ‘socials’ i ‘directives’ per dur a terme una feina de qualitat.”

Continguts:

- Treball en equip
- Presa de decisions
- Gestió de conflictes
- Diàleg i negociació
- Planificació
- Elaboració de projectes
- Lideratge



Activitats formatives

“Comunicació efectiva”	“Treball en equip”	“Motiva’t a créixer”
Curs	Curs	Taller
Eines per a aconseguir una bona comunicació en els equips de treball.	Característiques i requisits dels equips de treball. Distribució de rols i lideratge	Despertar i potenciar la capacitat d'automotivació.
“Gestió de conflictes”	“Elaboració de projectes”	“Planificar en temps de crisi”
Curs	Curs	Conferència
Assumir constructivament allò que els conflictes posen en evidència.	La lògica en què s'inspiren, elements que els conformen i manera d'elaborar-los.	Reflexió sobre criteris i actituds a tenir en compte a l'hora de planificar.
“La presa de decisions”	“Líders de debó”	“Diàleg, un bon aliat”
Curs	Taller	Taller
Eines per aprendre a prendre decisions organitzacionals.	Eines per potenciar, motivar corregir i reconèixer la feina dels altres.	Pràctica comentada sobre el diàleg com a eina bàsica per a les relacions laborals.

“La nostra activitat laboral, sumada a la càrrega que portem diàriament a sobre, ens fan estar molt més activats físicament i psicològicament del que moltes vegades estem preparats.”

Continguts:

- Bases psicobiològiques de l'estrès
- Tècniques de respiració
- Tècniques de relaxació
- Anàlisi i avaluació de l'estrès
- Eines per a disminuir l'estrès



Activitats formatives

“Automassatge”	“Tècniques de relaxació”	“Guerra de globus”
Taller	Curs	Taller
Bases per a treballar tècniques de relaxació muscular autoaplicades.	Aprendre a tenir consciència del propi cos i controlar les seves reaccions.	Eliminar l'estrès a través de diferents activitats lúdiques i relaxants.
“Guerra de paper”	“Tècniques de teatre”	“Tècniques de projecció de l'estrès”
Taller	Curs	Curs
Localitzar l'estrès al nostre propi cos és l'inici per a eliminar-lo.	Tècniques escèniques per a desestressar-nos i aprendre a mantenir-ho.	Projecció dels factors estressants de dins del cos cap a fora.
“Clown”	“Autocontrol”	“Respiració”
Taller	Curs	Taller
Prendre's les situacions de la vida amb humor per a combatre l'estrès.	Tècniques d'autocontrol per a rendir més a la feina i gaudir de nosaltres mateixos	Controlar la respiració a través d'exercicis i activitats per a controlar el cos.

“L'Àmbit Maria Corral està capacitat per a dissenyar i impartir formació en nombrosos temes que ha anat treballant al llarg dels seus 30 anys d'experiència.”

Continguts:

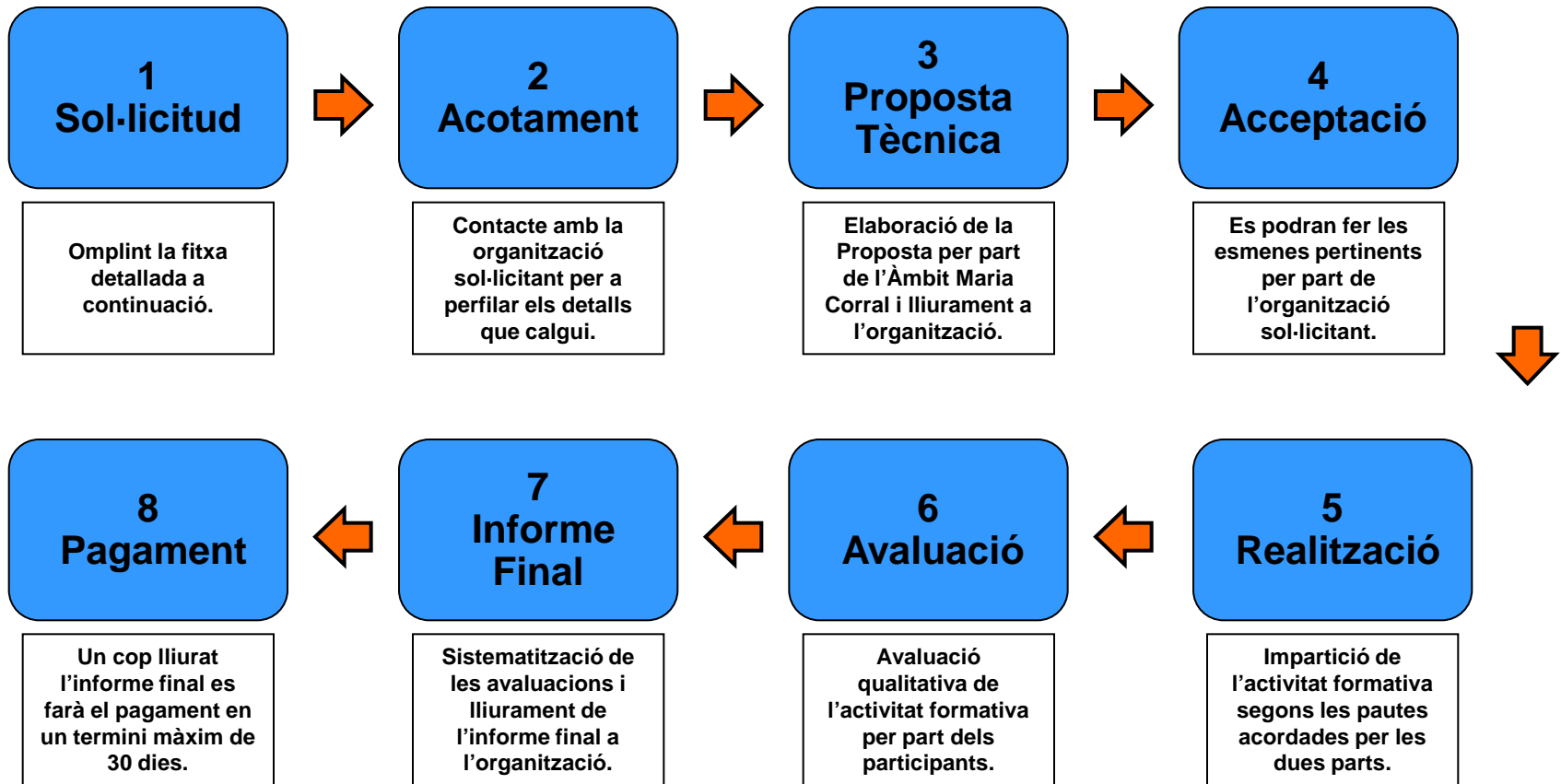
- **Voluntariat**
- **Ètica en el servei públic**
- **Adolescència**
- **Diversitat funcional (discapacitat)**
- **Gent gran**
- **Economia solidària**
- **Mobilitat**
- **Diàleg interreligiós**



Activitats formatives

“Adolescència. Mites i paradoxes”	“Pedagogia dels sentiments”	“Aprendre a envellir”
Curs	Curs	Curs
Enfocament constructiu i optimista sobre el rol social de la joventut en l'actualitat.	Eines per a una gestió emocional integral.	La vellesa com a etapa que cal aprendre a assumir i gaudir.
“El repte d'educar adolescents”	“Mobilitat responsable”	“Economia solidària, del lucre a la distribució”
Curs	Conferència	Conferència
Eines per educar adequadament els adolescents	Els factors humans de la mobilitat.	Criteris per a una economia orientada a una distribució equitativa de la riquesa.
“Dol en pau”	“Ganes de viure”	“Aprendre a pensar”
Taller	Taller	Curs
Eines de treball personal per a afrontar la pèrdua d'un ésser estimat.	Criteris per afrontar la vellesa com una etapa de plenitud.	Conceptes i pràctica per aprendre aquesta habilitat tan bàsica i necessària.

Procediment de sol·licitud d'activitats formatives



Fitxa de Sol·licitud d'activitats formatives

Cal enviar aquesta fitxa degudament complimentada a info@ambitmariacorral.org indicant “Sol·licitud d’Acció Formativa”
En cas de voler que el curs sigui bonificat a través de la Fundació Tripartita, posa’t en contacte amb nosaltres ja que el procediment a seguir és diferent.

Dades de l’entitat sol·licitant				
Nom				
Adreça				
Telèfon		E-mail		
Persona de contacte			Càrrec	

Dades de l’acció formativa sol·licitada				
Eix temàtic				
Modalitat	Curs	Taller	Conferència	Altres (especificar)
Títol				
Número de participants		Franja d’edat aproximada		
Perfil dels participants				
Dates de realització (indicar tres opcions)				
Observacions a tenir en compte				

Data de sol·licitud	
----------------------------	--

Signatura del sol·licitant	
-----------------------------------	--



àmbit maria corral
d'investigació i difusió

C/ Roger de Llúria núm. 89, 2n 1a.
08009 Barcelona
Tel. 93 272 29 50 / Fax. 93 272 29 51

<http://www.ambitmariacorral.org>
info@ambitmariacorral.org

