

IDIOMES



La versió més pràctica!!! Aprèn el vocabulari bàsic, les estructures gramaticals per crear frases senzilles i agafa fluïdesa en la teva comunicació. Afegiràs qualitat al teu servei

Preu: 37 €

ANGLÈS

Anglès bàsic per a Hoteleria Durant el mes de febrer

Anglès bàsic per a Restauració Durant el mes de març

Anglès bàsic comercial Durant el mes d'abril

Horari:

Cala d'Or: dimarts i dijous de 17.00 a 18.30h

Santanyí: dimarts i dijous de 19 a 20.30h

Speak'n'English! Sessions de conversa. Activitat destinada a persones amb coneixements avançats d'anglès. Cada setmana es parlarà d'un tema concret anunciat amb anterioritat (es recomana que els participants treballin el vocabulari específic pel seu compte). L'activitat té per objectiu millorar l'autoconfiança a l'hora d'expressar-se en aquesta llengua.

Activitat trimestral. Es farà una sessió setmanal.

Santanyí: dimarts de 20'30 a 22h.

Cala d'Or: dijous de 15.30 a 17 h

ALEMANY

Alemanys bàsic per a Hoteleria Durant el mes de febrer

Alemanys bàsic per a Restauració Durant el mes de març

Alemanys bàsic comercial Durant el mes d'abril

Horari:

Cala d'Or: dimecres i divendres de 17.00 a 18.30h

Santanyí: dimecres i divendres de 19 a 20.30h

XERRADES

PREU: 5€ per xerrada **PER MILLORAR LA RECERCA DE FEINA**

Habilitats socials en la recerca de feina: Dies 8, 15 i 22 de març de les 11 a les 13h a les instal·lacions del Punt d'Informació Jove de Cala d'Or.

- **Introducció a les habilitats socials i a la comunicació assertiva:** la comunicació és essencial per a obrir-se camí entre la societat i més especialment en l'àmbit laboral. Aprèn tota una sèrie de recursos, eines i consells per millorar la comunicació. Serà un valor afegit a la teva formació i experiència!

- **Directrius bàsiques per a l'elaboració del *Curriculum Vitae*:** adequar el currículum (escollir el format, la tipografia i la fotografia) a l'oferta de feina a què aspiris pot ser la clau de l'èxit. Et donarem indicacions per fer-ho correctament!

- **Com afrontar una entrevista de feina i quines són les preguntes més habituals:** Què volen saber els entrevistadors de nosaltres? Què és el que ens interessa mostrar? Com podem amagar les nostres mancances? Aprendre com canalitzar els nervis i l'estrès abans d'una entrevista i les tècniques per poder superar-la amb èxit.

Recorda: aquest cursos són pel trimestre: febrer-març-abril. I que les places són limitades

Organització:

Centre d'Informació Jove

Tel: 971 64 21 36

cijasantanyi@hotmail.com



CURSOS

LUDICOFORMATIUS



Inici dels cursos a partir febrer

Edat: majors de 16 anys

Places limitades

Informació i inscripcions:

Del 21 al 28 de gener

Al Centre d'Informació Jove

Horari del centre:

Santanyí:

Dilluns, dimarts i dimecres de 9 a 14.00

Dilluns de 17.00 a 19.00h

Telèfon: 971642136

Mail: cij@ajsantanyi.net

C/ Bisbe Verger s/n Santanyí (ses cases noves)

Cala d'Or:

Divendres: de 8.30 a 12.00

Cala d'Or av. Perico Pomar s/n (devora oficina de turisme) 971 65 74 63

Les inscripcions poden realitzar-se per telèfon o mail.





AUTOESTIRAMENTS

Descripció: persones que passau molt de temps assegudes i sovint amb una mala postura, aquest és el vostre taller. Es tractarà el tema de la consciència postural i s'oferiran tècniques d'autoestiraments per tal d'aprendre a alliberar tensions i a millorar l'estat dels músculs i articulacions.

Horari: Cala d'Or: dimarts de 19.30 a 20.30h.

Durada i preu del curs: 8 sessions, 35 €



COS I CONSCIÈNCIA

Descripció: Taller destinat a incrementar la capacitat de reconèixer i controlar el propi cos i la seva relació amb el medi. L'objectiu és oferir una sèrie de coneixements i recursos que l'alumne pugui aplicar en el dia a dia per a disminuir el nivell d'estrès, millorar la postura i treballar per al propi benestar físic i emocional.

Horari: Santanyí, dilluns de 19.30 a 20.30h.

Durada i preu: 10 sessions 50 €.



MASSATGE INFANTIL per a nadons

Descripció: es donaran eines pràctiques i breus coneixements teòrics sobre el massatge infantil. Els beneficis que aporta i com realitzar-ho.

Horari: Santanyí dissabtes de 11 a 12h.

Observacions: grups adaptats a les edats, (fins a 18 mesos) consultar horaris.

Durada i preu: 3 sessions, 21 € per infant



CIRCUIT TRAINING (esport)

Descripció: Vols perdre, entre 700 i 1000 kcal. fent exercici? Ara tens la possibilitat de fer-ho mitjançant aquest nou sistema d'entrenament que actualment està triomfant als EEUU. Apte per totes les edats

Horari: Santanyí dimarts i dijous de 19 a 20h

Durada i preu: febrer-març-abril. 20 € al mes



AUTOMAQUILLATGE

Descripció: aprèn a fer lluir els teus trets facials més característics en el dia a dia...i també en els dies de festa.

Horari: Santanyí divendres de 19.30 a 21.00

Durada i preu: 3 sessions, 14 €



CURS DE MANIPULADOR D'ALIMENTS

Descripció: necessari en serveis del sector hostaler (cambrer, cuiner, bàrman) del sector de menjars preparats, del sector de venda de matèries primeres (carnissers, fruiters, peixaters etc.) .

Durada: 2h **Preu:** 15€

Horari: 4 grups (tria el grup que més bé et vagi)

Santanyí:

dimarts 12 de febrer de 17.00 a 19.00 h

Dimarts 12 de març de 17 a 19.00 h

Cala d'Or:

Dijous 14 de febrer de 18.30 a 20.30h

Dijous 14 de març de 18.30 a 20.30h



TEIXIR AMB LLANA

Descripció: Aprèn a teixir càlides bufandes, colls per anar a la darrera moda, xals, etc... Tot això en un ambient relaxat i molt agradable. Gaudiràs de les sessions!

Horari i Preu: 30€ al mes o 84€ per trimestre amb un pagament únic!

Santanyí: els divendres de 17 a 19h a Ses Cases Noves,

Cala d'Or: els dimarts de 18.30 a 20.30h.

INFORMÀTICA:

Descripció. Coneixements bàsics d'ordenador amb els vostres portàtils. Aquest curs és per a gent que no té coneixements d'informàtics, i vol adquirir unes nocions bàsiques.

S'HA DE FER PREINSCRIPCIÓ! la setmana del 18 al 23 de febrer. Està pendent d'horaris i de preus. INICI AL MARÇ !!!!

XERRADES DE NUTRICIÓ

PREU: 5€ per xerrada

Piràmide alimentària i nutrició: Dimecres dia 13 de Febrer a Ses Cases Noves, Santanyí. De 19 a 21h

La Dietista i nutricionista Lara Prohens ens explicarà els diferents nutrients que componen la piràmide alimentària i els beneficis que ens aporta cada un d'ells per, d'aquesta manera, aprendre a planificar les nostres menjades.

Dieta Mediterrània versus Dietes Miracle: Dimecres dia 20 de febrer a Ses Cases Noves, Santanyí. De 19 a 21h. Analitzarem diverses dietes i la dietista ens explicarà les principals diferències juntament amb els beneficis i danys que poden causar-nos: Hipertensió, colesterol, diabetis, etc...

I avui, què menjam? Dimecres dia 27 de febrer a Ses Cases Noves, Santanyí. De 19 a 21h

Aprendrem a programar un menú setmanal per aconseguir una dieta equilibrada i assequible econòmicament. Acabarem amb una sèrie de trucs i consells de cuina light.

IDIOMES

CASTELLÀ PER A ESTRANGERS

Aprèn el vocabulari bàsic i les estructures gramaticals essencials per crear frases senzilles que t'ajudaran a comunicar-te. Un valor afegit a la teva vida social i també en el treball!

Horari:

Cala d'Or: dilluns i dimecres de 15.30 a 17h.

Durada i preu: 37€ al mes. Trimestral (febrer-març-abril)

CATALÀ PER A ESTRANGERS

Aprèn el vocabulari bàsic i les estructures gramaticals elementals per relacionar-te en el poble i en el teu treball amb la llengua local. Afegiràs qualitat al teu servei!

Horari:

Santanyí: dilluns i dimecres de 19 a 20.30H

Durada i preu: 37€ al mes. Trimestral (febrer-març-abril)