

Tenim cura de tu



Què és el programa "Tenim cura de tu"?

Dins del Pla d'Acció 2015 es proposa "Facilitar la participació activa dels professionals per promoure el seu compromís amb la institució recolzant-se en els seus programes de formació corporativa per aconseguir-ho".

Per aquest motiu, aquest any des de formació corporativa es posaran en marxa diferents activitats de formació i autocura per tal que el benestar dels professionals contribueixi a un treball de qualitat i calidesa amb els nostres pacients.

Espais i materials

Les sessions teòriques es realitzaran a les aules de formació de cada centre i les sessions pràctiques en espais habilitats.

El material necessari per a realitzar l'activitat pràctica és una estoreta individual (o tovallola) i roba còmoda.

Condicions

Totes les activitats són de caràcter voluntari i han de realitzar-se fora de la jornada laboral. Es financen des de la unitat de formació corporativa i la seva realització podrà compensar-se com hores de formació voluntària a consideració de cada professional.

Inscripció

Si estas interessat/da, envian's un correu a: formacio@iconcologia.net

El termini finalitzarà el proper **9 d'octubre de 2015**. Les sol·licituds s'acceptaran per ordre d'inscripció i un cop acceptades podreu fer la sol·licitud individual de formació (SIF).

Tenim cura de tu

Activitats

Reiki: és un tècnica holística ja que harmonitza i desbloqueja tots els nivells de l'ésser humà: físic, mental, emocional i espiritual.

6 sessions grupals: 1 sessió teòrica i 5 sessions pràctiques de 2 hores (1 sessió setmanal).

- Grup matí: Inici classe teòrica: 19 d'octubre de 12.00 h a 14.00 h.
Pràctiques: 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11 de 12.00 h a 14.00 h.
- Grup tarda: Inici classe teòrica: 19 d'octubre, de 15.30 h a 17.30 h.
Pràctiques: 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11 de 15.30 h a 17.30 h.

Microgimnàstica: és un tècnica de gimnàstica restauradora que permet la recuperació de l'elasticitat, flexibilitat i la reeducació postural.

9 sessions grupals: 1 sessió teòrica i 8 sessions pràctiques d'1 hora (1 sessió setmanal).

- Grup matí: Inici classe teòrica: 20 d'octubre de 13.00 h a 14.00 h.
Pràctiques: 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 15/12 i 22/12 de 13.00 h a 14.00 h.
- Grup tarda: Inici classe teòrica: 20 d'octubre de 15.30 h a 16.30 h.
Pràctiques: 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 15/12 i 22/12 de 15.30 h a 16.30 h.

Ioga: és un sistema per l'autoconeixement, l'autorealització i el màxim benestar del cos, la ment i les energies.

10 sessions grupals: 1 sessió teòrica i 15 sessions pràctiques d'1 hora i 15 min. (1 sessió setmanal).

- Grup matí: Inici classe teòrica: 21 d'octubre de 12.45 h a 14.00 h.
Pràctiques: 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12,13/01, 20/01, 27/01, 03/02, 10/02, 17/02 i 24/02 de 12.45 h a 14.00 h.
- Grup tarda: Inici classe teòrica: 21 d'octubre de 15.30 h a 16.45 h.
Pràctiques: 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12,13/01, 20/01, 27/01, 03/02, 10/02, 17/02 i 24/02 de 15.30 h a 16.45 h.

Esquena Sana: exercicis de tonificació, relaxació, estiraments i específics, per grups reduïts, amd lesions diagnosticades.

9 sessions grupals: 1 sessió teòrica i 8 sessions pràctiques de 2 h. (1 sessió setmanal).

- Grup matí: Inici classe teòrica: 15 d'octubre de 12.00 h a 14.00 h.
Pràctiques: 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 de 12.00 h a 14.00 h.
- Grup tarda: Inici classe teòrica: 15 d'octubre de 15.30 h a 17.30 h.
Pràctiques: 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 de 15.30 h a 17.30 h.

Noves propostes

Si tens alguna iniciativa que pugui formar part del programa "Tenim cura de tu" posa't en contacte amb formació corporativa per comunicar-ho: formacio@iconcologia.net