

Programa Tenim cura de tu



Els fonaments

Un dels eixos més importants de la Formació Corporativa ICO és el de contribuir al benestar personal i professional a través d'accions que promoguin el compromís i un desenvolupament integral.

El nostre objectiu

Des de Formació Corporativa volem posar en marxa diferents activitats d'educació per a la salut i auto cura per tal que el nostre benestar físic i emocional contribueixi a un treball de qualitat i calidesa amb els nostres pacients.

La nostra proposta

T'oferim una oferta formativa voluntària gratuïta i de qualitat enfocada a l'auto cura, amb tallers, cursos i sessions úniques on gaudir de l'experiència d'exercitar el cos i la ment des de un enfoc holístic.

Si vols cuidar-te, aquest és el teu programa

T'hi apuntes?



PROGRAMA TENIM CURA DE TU ICO HOSPITALET PER A UN ENTORN SEGUR I SALUDABLE

CATÀLEG SEGONA EDICIÓ 2019

AUTO CURA EN PREVENCIÓ CONTRA EL CÀNCER

Dins el **Programa Tenim cura de tu**, hem dissenyat per a vosaltres un programa formatiu voluntari on line gamificat, per a la promoció de l'educació per la salut i la prevenció del càncer per a tots els professionals ICO.

Els cursos s'estructuren seqüencialment en un primer mòdul bàsic, **Prevenció primària i programes de cribatge**, seguit de **Prevenció del càncer de còlon**, **Prevenció del càncer de mama** i **Prevenció del càncer de coll uteri**.

La realització del primer permet l'accés als específics, podent escollir aleatòriament en funció dels interessos.

Modalitat: on line

Duració: 1 hora cada mòdul

Dates de realització: De 7 d'octubre al 30 de novembre de 2019

Aula Virtual E-Oncologia



COMUNICACIONS I PRESENTACIONS EFICACES I IMPACTANTS

Com a resposta a les necessitats de transformació digital a les organitzacions i de formació en Softskills, volem oferir-te en col·laboració amb la consultora especialista GESEM, una acció formativa en comunicació i tractament de la informació amb l'objectiu de:

- aprendre a organitzar, estructurar i sintetitzar la informació.
- dissenyar, maquetar i comunicar adequadament els resultats d'un projecte.
- millorar les tècniques de presentacions en públic.

Modalitat: presencial

Horari: de 15:30 a 18:00 hores

Distribució sessions i duració: 15 hores, els dimecres 16,23,30 d'octubre, 6,13,20 de novembre de 2019.

Lloc: Aules de Formació ICO Hospitalet.

Docent: Cristina Ares (Gesem Formació i Consultoria)

HABILITATS COMUNICATIVES, COMUNICACIÓ TERAPÈUTICA I SALUT PROFESSIONAL

Us oferim el curs **Habilitats comunicatives, comunicació terapèutica i salut professional** en col·laboració amb la Fundació Galatea, amb el que analitzarem els principals factors relacionats amb les habilitats comunicatives interpersonals i l'efectivitat terapèutica, la gestió positiva dels conflictes en l'exercici professional, i la millora competencial per afrontar situacions difícils.

Modalitat: presencial, estructurada en tres sessions seqüencials i necessàries per completar el curs (Mòdul I: Conceptes i habilitats bàsiques; Mòdul II: Comunicar, connectar, ajudar a curar; Mòdul III: Salut, treball i gestió de conflictes).

Horari: de 15:30 a 19:30 hores.

Distribució sessions i duració: 12 hores, els dilluns 4,11 i 18 de novembre.

Lloc: Aules de Formació ICO Hospitalet.

Docent: Equip docent de la Fundació Galatea.

POSTURAL TRAINING

Amb **Postural Training** pretenem treballar el manteniment físic per tal de millorar la postura en un nivell avançat, cuidar l'esquena i les extremitats, i mantenir la musculatura en un estat òptim per optimitzar resistència i qualitat de vida durant l'activitat professional i quotidiana.

Modalitat: mixta

Horari: dilluns, de 15:30 a 16:30 hores.

Distribució sessions i duració: 11 hores, 3h on line i 8 presencials, els dilluns 7,14,21,28 d'octubre, 4,11,18,25 de novembre de 2019.

Lloc: Antic Hall ICO Hospitalet

Docent: Mirna Padré (Fisiogestió)

ESQUENA SANA

Exercici de tonificació, relaxació, estiraments i específics, per grups reduïts, amb lesions diagnosticades.

Modalitat: mixta

Horari: dimecres, de 15:30 a 16:30 hores

Distribució sessions i duració: 13 hores, 5h online i 8 sessions presencials d'una hora, els dimecres 9,16,23,30 d'octubre, 6,13,20, 27 de novembre de 2019.

Lloc: Antic Hall ICO Hospitalet

Docent: Mirna Padré (Fisiogestió)

YOGA TIBETÀ

Lu significa cos i Jong significa entrenament o transformació. La pràctica de **Lu Jong** treballa simultàniament amb el cos, la ment i la energia. La combinació de forma, moviment i respiració ens ajudarà a alliberar bloquejos i a millorar el nostre benestar en totes les dimensions

Modalitat: presencial

Horari: Dimarts de 15:15 hores a 16:15 hores.

Distribució sessions i duració: 8 hores; els dimarts 8,15,22,29 d'octubre, 5,12,19 i 26 de novembre de 2019.

Lloc: Antic Hall ICO Hospitalet

Docent: M^a Victòria Massana (Fisiogestió)

MICROGIMNÀSTICA:

És un tècnica de gimnàstica restauradora que permet la recuperació de l'elasticitat, flexibilitat i la reeducació postural

Modalitat: presencial

Horari: dijous de 15:30 a 17:00 hores.

Distribució sessions i duració: 12 hores, els dijous 10,17,24,31 d'octubre, 7,14,21,28 de novembre de 2019.

Lloc: 1^a sessió Càncer Center; **resta de sessions:** Antic Hall

Docent: Teresa Escobedo

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 podrà ser 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 a hores de formació voluntària

Inscripció

Per inscriure't a l'activitat/s del teu interès, envia'ns un correu a formacio@iconcologia.net.

El termini finalitzarà el proper **30 de setembre de 2019**

Les edicions i el grups es realitzaran per ordre d'arribada i en funció del nombre de persones interessades.

Per a més informació:

Formació Corporativa. Direcció per a les Persones.

Institut Català d'Oncologia

Gran Via de L'Hospitalet 199-203 | 08908 L'Hospitalet de Llobregat | 93 260 74 60

formacio@iconcologia.net | <http://ico.gencat.cat> | www.facebook.com/ICOnoticias