

1 Técnicas de concentración, de recuerdo y de aprovechamiento del tiempo

La atención y la concentración son fundamentales para las personas, tanto para estudiantes como para trabajadores. En este curso se aprenden técnicas para estimular la atención y la concentración y también para potenciar la memoria. Con los conocimientos adquiridos durante las clases, el alumnado será capaz de aprovechar mejor su tiempo, de sacarle un mayor partido a su memoria y de poder incrementar sus capacidades de atención y concentración en los diferentes ámbitos de su vida, tanto estudiantil, como laboral o personal.

Para Jóvenes de 14 a 35 años.
Marzo 2014 de 18:00 a 20:30 h. (2 horas y media).
Gratuito, 20 Plazas.

2 El GPS del autoempleo. Descubre el movimiento: "Hágalo usted mismo"

Muchas veces el autoempleo es la única salida laboral de supervivencia que nos ofrece el mercado. Dependemos de nuestras propias capacidades y recursos para hacerlo. Descubrir herramientas útiles y sencillas para poder construir nuestro propio medio de vida con éxito es el objetivo de este curso. Se trata de promocionar y potenciar el empleo en la juventud impulsando la nueva cultura de la economía de la creatividad y realizar acciones de diagnóstico, fomento y promoción del espíritu emprendedor en las personas participantes. Sirve tanto para las personas que quieren hacer el autoempleo a tiempo parcial como completo.

Para Jóvenes de 16 a 35 años.
Marzo de 10:00 a 12:30 h. (2 horas y media). Gratuito.

3 Gestión eficiente del tiempo

Este taller fomentará tu productividad para que consigas tus objetivos y aproveches cada momento de tu vida. Será un taller práctico en el que se aplicarán técnicas de coaching y PNL (Programación Neuro-Lingüística). Además te mostraremos técnicas y herramientas informáticas que te facilitarán la tarea.

Para Jóvenes de 14 a 35 años.
De 17:30 a 20:30 h. (3 horas y media). Gratuito.

4 Entrénate para hacer entrevistas de trabajo eficaces

Una entrevista de trabajo sirve para confirmar contigo los datos de tu currículum, tanto académicos como de experiencia laboral. Pero también para realizar otro tipo de preguntas dirigidas

a recabar información complementaria sobre actitudes y personalidad.

Porque en un puesto de trabajo importa lo que sabes hacer, pero también cómo eres, cómo te comportas, cómo reaccionas ante determinadas situaciones o cómo encajas en un equipo de trabajo concreto.

Tu cuerpo, la mirada, tu modo de vestir, la forma de sentarte o de utilizar las manos, a través de la comunicación no verbal, están dando información sobre ti, por lo que es importante que te vayas entrenando.

Para Jóvenes de 14 a 35 años.
Marzo, de 10:30 a 13:00 h. (3 horas). Gratuito.

5 Empleo y juventud: una Europa de oportunidades

En el curso se darán a conocer los diferentes programas para el empleo y becas de la Unión Europea para estimular la movilidad de la juventud y mejorar así su empleabilidad. A través de una metodología creativa e innovadora se orientará a jóvenes estudiantes de diferentes perfiles profesionales sobre los distintos programas, proyectos y prácticas en Europa.

Para Jóvenes de 14 a 35 años.
Marzo, abril y mayo de 18:00 a 20:00 h. Gratuito.

6 Afrontar la ansiedad en los exámenes

GRUPO A) Jóvenes de 12 a 14 años
GRUPO B) Jóvenes de 15 a 25 años
Marzo y Mayo. Viernes de 18:00 a 20:00 h. Gratuito.

7 Curso de maquillaje

Aprendizaje y práctica de técnicas y trucos para conseguir un buen automaquillaje.

Para Jóvenes de 14 a 35 años.
Abril, 10 horas.
Cuota: con carnet joven 5 euros.

8 Técnicas de venta

El alumnado adquirirá los conocimientos más eficaces para el trabajo comercial y sus competencias. Aprenderá la relación entre la empresa y la clientela, cómo optimizar el trabajo y buscar la excelencia, orientándose al logro, la iniciativa y el entendimiento interpersonal.

Jóvenes de 18 a 35 años
De 18:00 a 20:00 h. (2 horas)
Gratuito

9 Curso de Guitarra A, de 10 a 20 años

Aprendizaje de la guitarra mediante acordes.

Para Jóvenes desde 10 a 20 años.
Viernes de 18:00 a 20:00 h. Duración: 22 horas.
Cuota: con carnet joven 11 euros.

10 Curso de Guitarra B, de 21 a 35 años

Para Jóvenes desde 21 a 35.
Marzo, abril y mayo. Duración: 22 horas
Cuota: 22 euros

11 Taller de CINE: Interpretación

Para fomentar los valores artísticos, culturales y personales que se ponen en juego en la creación cinematográfica, da forma a una iniciativa que pone en funcionamiento una pedagogía 'con' y a través del cine.

Primera quincena de julio. Duración: 20 horas.
Cuota: con carnet joven: 5 euros.

12 Taller: discjockey y técnicas sonoras

Las personas participantes se iniciarán en el mundo del disc-jockey, realizarán simulacros de montaje y se les introducirá en conceptos de edición de audio y postproducción que conexas las distintas fases en el mundo del audio digital.

Hora: de 7:30 a 21:00 h. de la tarde. Duración: 10 horas
Precio: 5 euros con carnet joven.

13 Taller: manualidades con diferentes materiales

Los juegos forman parte de la historia sociocultural de los países suponiendo además uno de los puntos en común entre los jóvenes de diferentes culturas. Con la elaboración artesanal de los juegos, a partir de materiales reciclados, no sólo trataremos valores de atención a la diversidad, también se pretende concienciar sobre la importancia del reciclaje y el respeto al medio ambiente.

De 4:30 a 18:00 h., 5 sesiones de hora y media.
Cuota completa: 10 euros con carnet joven

14 Curso Tartas, Cupcakes y Fondant

El taller de cocina fácil para jóvenes además de enseñarte a realizar algunas recetas de cocina te enseña a descubrir, observar y experimentar con todo lo que comemos.

Jóvenes de 15 a 25 años. Duración: 10 horas
Cuota: 5 euros con carnet joven