



**FET TARRACO SCCL**  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# FORMACIONS

2023



Som FET TARRACO SCCL, una Cooperativa sense ànim de lucre formada per un equip intercultural de dones de Tarragona.

FeT per l'alegria que sents quan acabes una tasca 

TARRACO perquè som de Tarragona i volem arribar molt lluny gràcies al món virtual.

La nostra Cooperativa ha estat pensada per a proporcionar coneixement i acompanyament per al desenvolupament laboral i integral de les persones. **Actualitzem els teus coneixements.**



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ



**Tots tenim mòbil,  
cada quan s'actualitza?  
què es corregeix amb cada  
actualització?  
què passaria si no s'actualitzés?**

**I tu, T'actualitzes?**

**Les teves formacions  
s'actualitzen?**



**FET TARRACO SCCL**  
GESTIÓ I FORMACIÓ

**Qui som?**

**Som la Marina i la Mónica.**



Ens uneix un apassionat interès en aquest projecte de formació.

La meta que ens impulsa a actuar des de FeT Tarraco SCCL és ajudar a conquistar un nivell de vida conciliador i desenvolupar activitats que contribueixin a divulgar els coneixements que impulsen el creixement personal i professional.



L'Amor és el punt de partida de totes les nostres accions.

Compartim el mateix enfocament seguint els principis cooperatius amb una perspectiva feminista i estem compromeses amb el desenvolupament sostenible.



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

**Soc Mónica Bobis.** Vaig estudiar dret per què buscava una professió que em permetés ajudar a les persones.

Treballo d'advocada, administradora concursal, assessora i formadora pel meu compte **des de 1999** i, actualment, continuo gaudint del meu treball. Faig formacions d'emprenedoria, comptabilitat, fiscalitat, dret laboral i pla d'empresa a entitats que ofereixen cursos de formació contínua.

En 2015, arran de la meva maternitat, vaig obtenir la titulació d'entrenadora (coach) de vida, i des de llavors, imparteixo tallers d'hàbits saludables en temes de respiració, hidratació, nutrició, ergonomia, medi ambient i creixement personal.

En 2019 vaig obtenir el Certificat de professionalitat de docència de la formació professional per a l'ocupació.



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

- **Soc Marina Tatar**, nouvinguda a Tarragona fa només 5 anys, després d'emprendre la decisió més boja de la meua vida: aventurar-me a traslladar la meua vida des de Moldàvia.
- He cursat dues carreres universitàries, sociologia i psicologia, amb experiència en la recerca científica i la capacitat de parlar en 5 idiomes, romanès, anglès, rus, castellà i català.
- Al meu país treballava en la universitat en diferents estudis per a la facultat de sociologia.
- Des que he arribat a Catalunya m'he dedicat de manera autònoma a la **teràpia individual, en grup** i a la **formació** en temes de creixement personal per a persones de totes les edats, nens, joves, adults i tercera edat: art-teràpia, autoestima, gestió de les emocions, resiliència, intel·ligència emocional.



# Reivindiquem

Que l'**educació** sigui **inclusiva**: suposa atendre les necessitats de totes les persones sense distingir per les diferents capacitats, l'edat, el sexe, la raça, la condició social, la cultura o la religió, entre altres aspectes.

Que **el coneixement** és col·lectiu i acumulatiu.

Que l'**objectivitat** no existeix, el coneixement se situa com a part de l'experiència personal.

Que és necessari **desjerarquitzar i despatriarcalitzar** l'educació.

Les **genealogies feministes** (abans de nosaltres va haver-hi moltes obrint camí).

**Les cures** a les formacions.



# Com ho Fem

Oferim una FORMACIÓ amb una perspectiva feminista, transformadora, interactiva, dinàmica, DIVERTIDA.

Tenim un projecte de formació que posa potes enlaire l'educació que coneixes.

Posem en el centre de l'aprenentatge a la persona que rep la formació, adaptant-nos a les seves necessitats, nivell educatiu i tipus d'intel·ligència. Prenem el temps que sigui necessari per a conèixer a les persones, considerant a cada persona i potenciant les seves particularitats encoratjant la seva participació i l'expressió de les seves opinions per a promoure l'anàlisi i que pugui prendre les seves pròpies decisions.



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ





FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ



**LA NOSTRA METODOLOGIA** es experiencial i divertida: fem la teoria fàcil i aconseguim integrar el coneixement mitjançant exercicis reals i dinàmiques.

Per a aconseguir un aprenentatge efectiu minimitzem la sobrecàrrega cognitiva i la fatiga mental i potenciem les memòries sensorial, de treball i a llarg termini.

Utilitzem diverses tècniques com gestalt, grup mirall i pràctiques reals amb el grup. Per exemple: portar del nas, directora d'orquestra, cadira buida, tendències - Karen Horney, test personalitat per millorar l'autoconeixement...



The background of the slide features a woman in a denim jacket with a backpack on the left and a close-up of a gold alarm clock on the right. A large yellow circle containing the word 'PREU' is positioned in the upper right quadrant, overlapping the clock.

## PREU

**El format pot ser presencial o online mitjançant videoconferència.**

**La durada dels cursos, continguts y modalitat s'adaptaran a les necessitats de les organitzacions.**

**Preu 125€/hora LECTIVA + IVA per formadora.**

**Reivindiquem el preu digne dels treballs ocasionals:**

**Salari segons conveni + hores no lectives + hores de treball administratiu + hores d'organització + part proporcional de vacances i festius + desplaçaments + seguretat social + impostos.**



# També oferim:

- servei de consultoria a formadores: per ACTUALITZAR les teves formacions i fer-les encara més divertides, inclusives i dinàmiques.
- servei de tutorització per les entitats que ofereixen formació: perquè arribeu a les persones de forma més personalitzada i pròxima.





FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Servei de Consultoria

1

## Objectiu

Actualitzar les teves formacions perquè siguin més inclusives, innovadores, actives, vivencials, pràctiques, experiencials, participatives, ...

2

## Tècniques Metodologia

Exemple pràctic, cas pràctic, cercle kolb, vídeo motivacional, vídeo aclaridor, pel·lícula, curtmetratge, joc de rol, contingut gràfic, infografia, meme, esquema, test, qüestionari, fòrum per a compartir, reflexió individual, reflexió grupal, diversitat, equitat, igualtat d'oportunitats, CREAM blog, vídeo, ebook, presentació, article, podcast, mapa conceptual, mapa mental, línia del temps, entrevista, crear escenari virtual, screencast o gravar pantalla, flaix card o targeta didàctica, exercici tipus cloze o de paraules omeses, debat, Test kahoot, dinàmica individual i de grup, pluja d'idees, arbre de problemes, FODA o Fortaleses, Oportunitats, Febleses i Amenaces, ...

Respiració, ergonomia, meditació, mindfulness, moviment a l'aula, exercicis en cadira, gimnàstica cerebral, jocs,...

Música a l'aula, cantar, escoltar, compartir, percussió, percussió corporal,...

Tècniques de teràpia: grup mirall, portar del nas, directora d'orquestra. tendències-Karen Horney, ...

Art-teràpia: dibuix, pintura, escultura, retrat, fotos, metàfores visuals, ...

Test de personalitat, d'autoconeixement, ...

Gestalt: assumptes pendents, cadira buida, em faig responsable, transformo preguntes sense afirmacions, joc de projeccions, joc de rols, exageració, projecció identificació, tècnica del jo-tu, nen interior, adonar-se, ...

Exercicis de teràpia corporal: testimoni intern, moviment autèntic, punts de suport, moviment expressiu, ...



# Servei de tutorització de la formació

## 1 Objectiu

Assegurar-nos que les persones treuen el major profit dels ensenyaments que reben durant el curs per a cobrir les seves necessitats. Per a això els oferim de forma personalitzada, el nostre suport i assessorament en el procés i els garantim la seva participació i inclusió a l'aula.

## 2 Com ho fem

### Respecte a les persones que participen en la formació:

Conèixer les seves **circumstàncies i necessitats**, així com els seus interessos, punts forts i febles, i els trets més significatius de la seva personalitat.

Fomentar la **participació** i ajudar al fet que totes se integren en el grup i s'adaptin a les dinàmiques de classe.

**Orientar** durant el procés d'aprenentatge i assegurar-nos que es cobreixen les seves necessitats.

En el cas de persones amb **necessitats especials**, participarem de manera directa i personalitzada acompanyant i supervisant que obtenen els resultats esperats.

Treballar en competències transversals, el desenvolupament personal i maduratiu, en l'adquisició de valors socials i treball en equip.

### Respecte a la persona formadora:

**Comunicar** les necessitats de les persones que participen en la formació.

**Orientar, adaptar i facilitar** els recursos i/o materials didàctics necessaris per a cobrir les necessitats del grup concret i la inclusivitat de totes les persones.

**Canalitzar** la comunicació entre la persona formadora i les persones que participen en la formació.

### Respecte a l'entitat que ofereix la formació:

Conèixer les **necessitats** concretes del centre i del programa que executa.

**Coordinar** a totes les persones **formadores** del curs, així com revisar que el contingut que ofereixen no se solapa ni repeteix i garanteixi la unitat i coherència de l'acció formativa.

Realitzar els **qüestionaris**, un previ i un altre a la finalització de la formació per a justificar el projecte.

Realització de les **fotos** i material audiovisual durant la formació amb **els logos** de les empreses que ho subvencionen per a la justificació de l'acció.

**En finalitzar la formació**, mantenir el contacte amb les persones participants per a aclarir dubtes i mantenir-los informats de noves formacions.



**¿Què necessites?**

**¿Què et ve gust?**

**T'ho fem a mida.**

Formacions a la carta més inclusives.



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Curs "A mida" de les teves necessitats

1

Objectiu

Volem parlar amb tu per saber quines són les necessitats dels usuaris de la teva entitat.

2

Programa

Volem oferir-te un curs fet a mida.

Si nosaltres no te'l podem oferir, buscarem una persona que s'encarregui.



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Enfortim la nostra xarxa de suport

## 1 Objectiu

**Creem i enfortim relacions laborals saludables i la nostra xarxa de Suport.**

## 2 Programa

- 1 · **Noves relacions laborals.**
- 2 · **Importància d'enfortir les relacions laborals.**
- 3 · **Importància d'enfortir la xarxa de suport.**
- 4 · **L' autoestima .**

Duració: 8h





# Conec el meu equip a través de l'Art

## 1 Objectiu

A través de l'expressió creativa accedim directament al subconscient, sense els filtres de la raó, per entendre i gestionar les emocions. L'autoconeixement és la millor inversió per formar un bon equip.

## 2 Programa

- 1 · Art i emocions.
- 2 · Practiquem.
- 3 · Flipem amb lo que surt.
- 4 · Ho posem en comú per entendre-ho.

Duració: 12h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Jo. Canvio. El meu entorn laboral

1

## Objectiu

**Practicar eines per participar activament en canviar el meu entorn laboral.**

2

## Programa

- 1. Explorem els canvis que volem veure.**
- 2. Què faig per mi?**
- 3. Què faig per les persones que m'envolten?**
- 4. Fins on arriba el meu entorn?**
- 5. Cooperació per millorar l'entorn laboral.**

**Duració: 10h**



# Millora la teva imatge professional amb roba sostenible

## 1 Objectiu

Millorem la nostra imatge professional i fem que anar de compres sigui sostenible i fàcil.

## 2 Programa

- 1 · Colorimetria.
- 2 · Estructura corporal.
- 3 · Armari capsula.
- 4 · Compres sostenibles.

Duració: 8h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Practiquem la gestió de conflictes interpersonals

1

## Objectiu

- Incrementar el nostre vocabulari emocional com a recurs per fer-nos entendre.
- Aprendre a diferenciar el comportament assertiu, passiu i agressiu, i la seva relació amb l'empatia.

2

## Programa

- 1 · Emocions bàsiques i les seves funcions. La relació que existeix entre pensament, emoció i comportament.
- 2 · Enfocament proactiu.
- 3 · Assertivitat, agressivitat i passivitat.
- 4 · Gestió de conflictes interpersonals. Practiquem.

Duració: 8h.



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Mindfulness

## 1 Objectiu

**Practicar eines de Mindfulness per al dia a dia, per a contribuir a la comprensió i millora del benestar laboral.**

## 2 Programa

- 1. Regulació de l'estrès i millora del rendiment amb Mindfulness.**
- 2. Millora de la concentració.**
- 3. Gestió de les situacions difícils a la vida.**
- 4. Gestió del temps i presa de decisions amb Mindfulness.**
- 5. Comunicar-se amb actitud Mindfulness.**

**Duració: 1oh.**



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Entrenament emocional en situacions laborals complexes

## 1 Objectiu

- Conèixer i comprendre les emocions.
- Aprendre a gestionar les pròpies emocions.
- Millorar la capacitat d'automotivació.
- Conèixer i aplicar tècniques de benestar i regulació emocional.

## 2 Programa

1. Les emocions, què són, funcions.
2. Intel·ligència emocional i millora personal i professional.
3. L'autoconeixement i l'autogestió de les emocions.
4. L'entrenament de les emocions.
5. Gestió de l'estrès. Situacions de crisi, canvis i urgències.

Duració: 10h.



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Gestió del temps durant la m/paternitat

1

## Objectiu

- Conèixer l'ús propi d'energia en les situacions habituals.
- Aprendre a prioritzar les tasques.
- Utilitzem eines de planificació (calendari, tasques,...)

2

## Programa

1. L'energia com a base del rendiment: concentració, ritmes i horaris.
2. Definició d'objectius professionals i personals.
3. Criteris per la prioritització de les tasques: urgent i important, habitual i extraordinari.
4. Eines de planificació a llarg, mig i curt termini: cronograma, agenda, full de treball diari, setmanal i mensual.
5. Els lladres de temps.

**Duració: 10h.**



# Ergonomia a la feina d'oficina

## 1 Objectiu

Fem una proposta factible per reduir els factors de risc - mals hàbits posturals i sedentarisme - per prevenir lesions.

## 2 Programa

- 1 · Postura i propiocepció.
- 2 · Hàbits.
- 3 · Exercicis bàsics.
- 4 · Inclusivitat.

Duració: 2h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ



# Hàbits Saludables i Sostenibles

## 1 Objectiu

Pren les regnes de la teva salut i personalitza els teus hàbits segons les teves necessitats.

## 2 Programa

- 1 · Respiració.
- 2 · Hidratació.
- 3 · Alimentació.
- 4 · Ergonomia i Activitat física.
- 5 · Descans.

Duració: 5h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Re-Aprèn a Respirar

## 1 Objectiu

A causa de les condicions actuals de vida (estrès, ansietat, falta d'exercici, vestimentes i postures inadequades...), respirem de forma accelerada i superficial.

Malgrat ser inconscient i involuntària, la podem treballar per a millorar la nostra capacitat pulmonar, realitzant una respiració completa i més profunda, obtenint una major oxigenació que estimula la ment i tot el cos.

## 2 Programa

- 1 · Beneficis.
- 2 · Tipus de Respiracions.
- 3 · Exercicis de Respiració.
- 4 · Exercicis de Respiració per relaxar-nos i per activar-nos.

Duració: 2h.



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Hidratació a la feina

## 1 Objectiu

Recomanacions senzilles i fàcils de seguir que evitaran el risc de deshidratació i de disminució de les capacitats cognitives, la qual cosa contribuirà a un millor rendiment .

## 2 Programa

- 1 · Coneixem el funcionament del nostre cos.
- 2 · Com perdem l'aigua del cos?
- 3 · Com reposem l'aigua del cos?
- 4 · Com facilitem la hidratació a l'a feina?

Duració: 2h.



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Practiquem la Comunicació Assertiva

1

## Objectiu

Exemple: "Aquesta feina està sense acabar des d'ahir quan et vas comprometre a fer-ho i no m'agrada veure aquest desordre, em sembla desconsiderat que em diguis que faràs alguna cosa i no ho facis, hem fas sentir decebuda, confosa, desil·lusionada, atabalada, rebutjada, humiliada, atacada per la teva passivitat, furiosa i frustrada, sento que esperes que em cansi de veure-la sense fer i ho faci jo, i em sembla una falta de respecte"

Ja tenim prou de teoria, Volem practicar amb tu a utilitzar un llenguatge clar, concís i positiu a les comunicacions amb la finalitat de prevenir i resoldre conflictes.

2

## Programa

- 1 · Reconec les meves necessitats.
- 2 · Exposo els meus sentiments positivament.
- 3 · Practico les noves habilitats.
- 4 · Practico en situacions difícils.

Duració: 6h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Gestió de la por al canvi

1

## Objectiu

Entendre el funcionament del meu cervell, reconèixer les meves emocions i necessitats.  
Gestionar les meves emocions perquè em protegeixin i motivin.

2

## Programa

- 1 · Cóm funciono?
- 2 · Què sento?
- 3 · Què necessito?
- 4 · Practiquem les noves habilitats per gestionar qualsevol canvi.

Duració: 2h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Tu ets Singular

1

## Objectiu

Aprendre a conèixer-me amb totes les meves cares. L'autoconeixement és la millor inversió.

2

## Programa

- 1 · Reconèixer les meves necessitats..
- 2 · Exposar els meus sentiments positivament.
- 3 · Practiquem les noves habilitats.
- 4 · Practiquem en situacions difícils.

Duració: 3h



# Aprèn a treballar en equip

1

## Objectiu

- Aprendre a construir equips col·laboratius
- Millorar la comunicació interpersonal
- Obtenir més satisfacció al lloc de treball
- Aconseguir millors resultats individuals i col·lectius

2

## Programa

- 1 · Les bases del treball en equip
- 2 · Comunicació eficient en els equips de treball
- 3 · Com gestionar exitosament els conflictes
- 4 · Motivar i engrescar l'equip

Duració: 6h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Alimentació ràpida i saludable

## 1 Objectiu

Nodrir el cos o omplir la panxa.

Mantenir el cos net perquè creixi saludable a llarg termini.

## 2 Programa

- 1 · **Que es l'alimentació saludable?**
- 2 · **Planificació conciliadora amb la realitat de les famílies .**
- 3 · **Planifiquem un menú setmanal personalitzat a cada família.**
- 4 · **Tips per introduir canvis saludables i mantenir-los.**

Duració: 3h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ



# Gestió del temps

## 1 Objectiu

- Conèixer l'ús propi d'energia en les situacions habituals de treball.
- Aprendre a prioritzar les tasques.
- Utilitzem eines de planificació (calendari, tasques,...)

## 2 Programa

1. L'energia com a base del rendiment: concentració, ritmes i horaris
2. Definició d'objectius professionals i personals
3. Criteris per la prioritització de les tasques: urgent i important, habitual i extraordinari
4. Eines de planificació a llarg, mig i curt termini: cronograma, agenda, full de treball diari, setmanal i mensual
5. Els lladres de temps: interrupcions, visites i telèfon

Duració: 4h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Millora la teva productivitat

1

## Objectiu

- Millorar la productivitat individual
- Aprendre a posar focus en el més important
- Aconseguir més resultats treballant de forma més intel·ligent, amb menys esforç

2

## Programa

- 1 Autocura
2. Organització i control
3. Hàbits que necessites
4. Com comunicar-nos de forma efectiva
5. Les reunions que sí són efectives i útils

Duració: 6h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Explora la teva ombra

## 1 Objectiu

- Conèixer i comprendre les emocions.
- Aprendre a gestionar les pròpies emocions.

## 2 Programa

1. Les emocions, què són, funcions.
2. L'autoconeixement i l'autogestió de les emocions.
3. Jo soc.
4. Explica'm una mentida.
5. Dramatitzem-la.

Duració: 3h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Motivació i gestió d'equips

1

## Objectiu

Treballar la importància de la motivació del personal.

Conèixer i detectar les diferents capacitats i habilitats que necessita cada persona en el seu dia a dia per així poder-los motivar.

Consolidar els coneixements adquirits mitjançant l'execució pràctica de casos reals.

2

## Programa

1. Ens coneixem? Quines habilitats i competències disposem? Podem millorar-les?
2. Quina percepció tenen de nosaltres?
3. Motivació i Automotivació
4. Com aconseguir l'equilibri personal
5. Pla d'Acció Personal a curt i llarg termini
4. Casos i Exercicis

Duració: 12h

# Atenció telefònica en situacions complexes

1

## Objectiu

- Utilitzar tècniques de comunicació verbal i d'informació per adaptar el missatge a l'interlocutor
- Ser eficaços en la comunicació
- Desenvolupar una atenció telefònica que cuidi ambdós interlocutors

2

## Programa

- L'atenció telefònica: definició de missatges, les fases i les tècniques
- Els criteris de porta oberta, d'espera i de contacte posterior
- L'establiment de prioritats
- Comunicació efectiva amb diferents tipus d'interlocutors
- La veu: el to, el timbre, la intensitat i la velocitat
- Actitud Assertiva en l'atenció telefònica
- Duració: 6h



FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

# Eneagrama per millorar el treball en equip

1

## Objectiu

- Aprendre a identificar els diferents estils de comportament de les persones
- Conèixer estratègies de millora de les relacions amb les persones
- Generar compromisos de canvi de millora personal

2

## Programa

1. Liderar-se, per treballar en equip.
2. Què és l'Eneagrama i els 9 estils.
3. Aspectes a potenciar en cada estil.
4. Com abordar cada caràcter dels membres de l'equip de forma eficient i saludable.

Duració: 12h




FET TARRACO SCCL  
GESTIÓ I FORMACIÓ

**MOLTES GRÀCIES**



# Contacta'ns

...

 FeT Tarraco,SCCL

 640817028

 fettarraco@gmail.com

 [www.landoibobis.es](http://www.landoibobis.es)