

■ **Cursos d'orientació x JOVES**
Dissabte 20 i diumenge 21 d'octubre, de 8.00 a 13.00 i de 15 a 18.00 h
Nivell I.

Curs per a conèixer i saber utilitzar els elements cartogràfics bàsics per a les activitats a l'aire lliure. Interpretarem cartogràficament el terreny a través del plànol, la brúixola i diferents tècniques d'orientació. Sortides a l'entorn de la comarca del Bages.

Dissabte 10 i diumenge 11 de novembre, de 8.00 a 13.00 i de 15.00 a 18.00 h
Nivell II

Curs teoricopràctic per a perfeccionar els coneixements de les tècniques d'orientació amb GPS i conèixer nous mètodes i materials. Sortides pràctiques a la comarca del Bages. A càrrec d'Antonio Nalda, guia de muntanya i tècnic esportiu de mitja muntanya. Lloc: Local Centre Excursionista Montserrat (C/Vilanova, 24) Preu: 40 € (30 € socis). Cal portar: brúixola cartogràfica plana de placa transparent, llapis, regla, transportador i llibreta. Es recomana GPS (nivell II). Inscripcions (fins el 18 d'octubre pel nivell I i fins el 8 de novembre pel nivell II). Telf. 93.8725312 i secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat. Organitza: Centre Excursionista Montserrat.

SALUT I HABILITATS PERSONALS

■ **Expressió corporal NOU!**

Aprenentatge de les habilitats expressives a través del nostre cos, tan a nivell verbal com no verbal. Aprenem a expressar-nos millor, a millorar la seguretat personal i a comunicar-nos millor amb els gestos i expressions en general. Dilluns, de l'1 d'octubre al 17 de desembre, de 18.00 a 19.30 h. A càrrec de Sílvia Blavia, actriu i tècnica especialitzada Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/trimestre (27 € socis). Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540. Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.

■ **Taller de les emocions: tècniques de respiració i relaxació**
Diferenciarem emocions, sentiments i sensacions, comprendrem el registre temporal de les emocions i aprendrem a relaxar-nos per a tenir més control de nosaltres mateixos. **Dimecres, de 10.00 a 11.00 h, del 3 d'octubre al 19 de desembre**
A càrrec de Sílvia Blavia, actriu i tècnica especialitzada. Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/

trimestre (27 € socis). Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540. Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.

■ **Gimnàstica emocional**

Aprendrem a gestionar les nostres emocions, el què sentim en cada moment i a saber entendre el què senten els altres, a través de dinàmiques i exercicis. **Dimecres, de 10.00 a 11.30 h, del 3 d'octubre al 19 de desembre (continuarà fins al juny)**. A càrrec de Maria Navarrete, educadora social, màster en Educació Emocional i Benestar (UB). Lloc: Centre Cívic Selves i Carner Preu: 48 €/trimestre (transferència bancària al núm de compte de Catalunya Caixa 2013.6028.31.0200453495) Organitza: Associació Cultural Ai Carai!

■ **Autoconeixement personal NOU!**

Espai per mirar-nos, escoltar-nos, estar atents a les nostres sensacions corporals, sentits, emocions i experiències. Un espai d'experimentació, reflexió personal i grupal, d'acollida, íntim i respectuós per a abordar aspectes com l'autoconcepte, la mirada interior, l'assertivitat, el reconeixement de l'altre i l'empatia. **Dijous, de 10.00 a 12.00 h, del 4 d'octubre al 20 de desembre**. A càrrec de Gemma Badias, psicòloga i terapeuta Gestalt. Lloc: Casal de les Escodines (C/ Sant Bartomeu, 50). Preu: 37 €/trimestre (27 € socis). Inscripcions: Casal de les Escodines, poldecultura@escodines.cat. Tardes, de 16.00 a 20.00 h. Telf AAVV 93.8751540 Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de les Escodines.

■ **Autoestima't amb llenguatge i pensament positiu! NOU!**

Parlarem sobre l'autoestima i com potenciar-la per tal de viure la pròpia vida sense la constant aprovació dels altres i com augmentar la llibertat en les nostres decisions i responsabilitats.

Dimarts, del 6 al 27 de novembre, de 19.30 a 21.30 h

A càrrec de Mònica Zabala, coach per a joves i formadora. Lloc: Centre Cívic Selves i Carner. Preu: 40 € (35 € socis) Pagament mitjançant transferència bancària al núm. de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179 Organitza: Associació Coaching7

■ **Com parlar bé en públic**

Una bona comunicació oral és imprescindible per resoldre amb èxit circumstàncies diverses, tant professionals com socials. Desenvoluparem i adquirirem, de forma eminentment pràctica, habilitats expressives amb el cos i la veu per a una millor eficàcia comunicativa. **Dimarts i dijous, 27, 29 de novembre, 4, 11 i 13 de desembre de 20.00 a 22.00 h**. A càrrec de Jordi Simon, coach i formador, periodista

en màster en Direcció de Comunicació Empresarial i Institucional. Lloc: Centre Cultural El Casino (Passeig Pere III, 27) Preu: 50 € (socis 35 €). Pagament mitjançant transferència bancària al núm. de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179. Organitza: Associació Coaching7

■ **Posa't en marxa! 2013 oportunitats per gaudir del teu dia a dia NOU!**

A partir de la situació actual de cada alumne, treballarem d'una manera activa i pràctica sobre quina és la seva situació desitjada per tal de descobrir els obstacles que ens frenen alhora d'aconseguir-la. **Dimecres, 16, 23, 30 de gener i 6 de febrer, de 10.00 a 12.00 h**. A càrrec de Mònica Zabala, coach per a joves i formadora. Lloc: Centre Cívic Selves i Carner Preu: 40 € (35 € socis) Pagament mitjançant transferència bancària al núm de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179. Organitza: Associació Coaching7

■ **Millora la teva vida amb el coaching NOU!**

Dirigit a aquelles persones que vulguin aconseguir un canvi a la seva vida, a persones emprenedores que tenen por als canvis i a persones que tinguin algun aspecte de la seva vida que vulguin millorar. Tractarem les creences limitadores, practicarem exercicis per reprogramar la teva ment i crearem un pla d'acció.

Dimarts i dijous, del 9 al 18 d'octubre, de 20.00 a 22.00 h. A càrrec d'Esther Vega, coach i formadora. Lloc: Centre Cívic Selves i Carner. Preu: 40 €/trimestre (35 € socis). Pagament mitjançant transferència bancària al núm de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179 Organitza: Associació Coaching7.

■ **Introducció al coaching, una eina per a aconseguir els teus objectius**

Descobrirem què és el coaching i com augmenta les capacitats de cadascú. Aproximació a aquest procés d'acompanyament personal i/o grupal per a aconseguir un major autoconeixement de les nostres fortaleses i debilitats. En definitiva, un curs per ajudar-te a concretar què vols i com aconseguir-ho en un temps determinat. **Dimarts 23, 30 d'octubre, 6, 13 i 20 de novembre, de 20.00 a 22.00 h**. A càrrec de Jordi Simon, coach i formador, periodista i màster en Direcció de Comunicació Empresarial i Institucional. Lloc: Centre Cultural El Casino (Passeig Pere III, 27). Preu: 50 € Pagament mitjançant transferència bancària al núm de compte de Banc Sabadell Atlàntic 0081 0049 59 0001701179. Organitza: Associació Coaching7.