CORRE, APRÈN I EMPRÈN©

SI ET MOUS NO ESTARÀS ATURAT/DA ©

NOÛSCAMINS
Formació

Formació ocupacional
Assessorament sobre l'emprenedoria
Màrqueting educacional i 2.0
Formació per a l'empresa
Itineraris per a l' autoocupació
Formació i esport

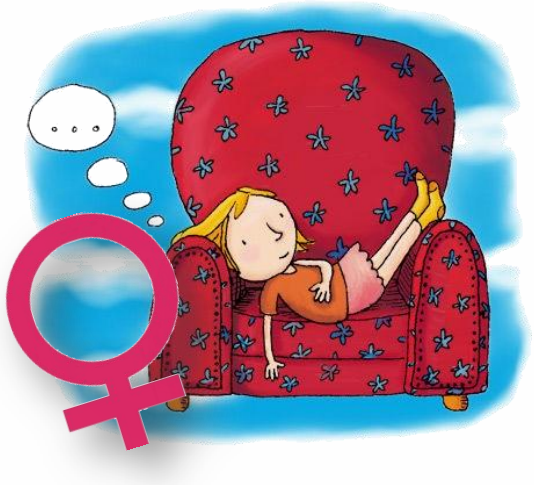
NOÛSCAMINS

En moments de transició, cal preparar-te o bé per una reinserció laboral o bé per emprendre un projecte professional.

Considerem clau aprofitar aquesta etapa per reflexionar sobre tu, la teva personalitat, les teves emocions I el teu moment vital, descobrint què vols i què no vols, què et mou a la vida, quines són les teves competències i quines necessites desenvolupar.

L'autoestima, aquest magnífic baròmetre de la nostra **salut mental**, és la primera a ressentir-se després de successius dies d'oci forçat.

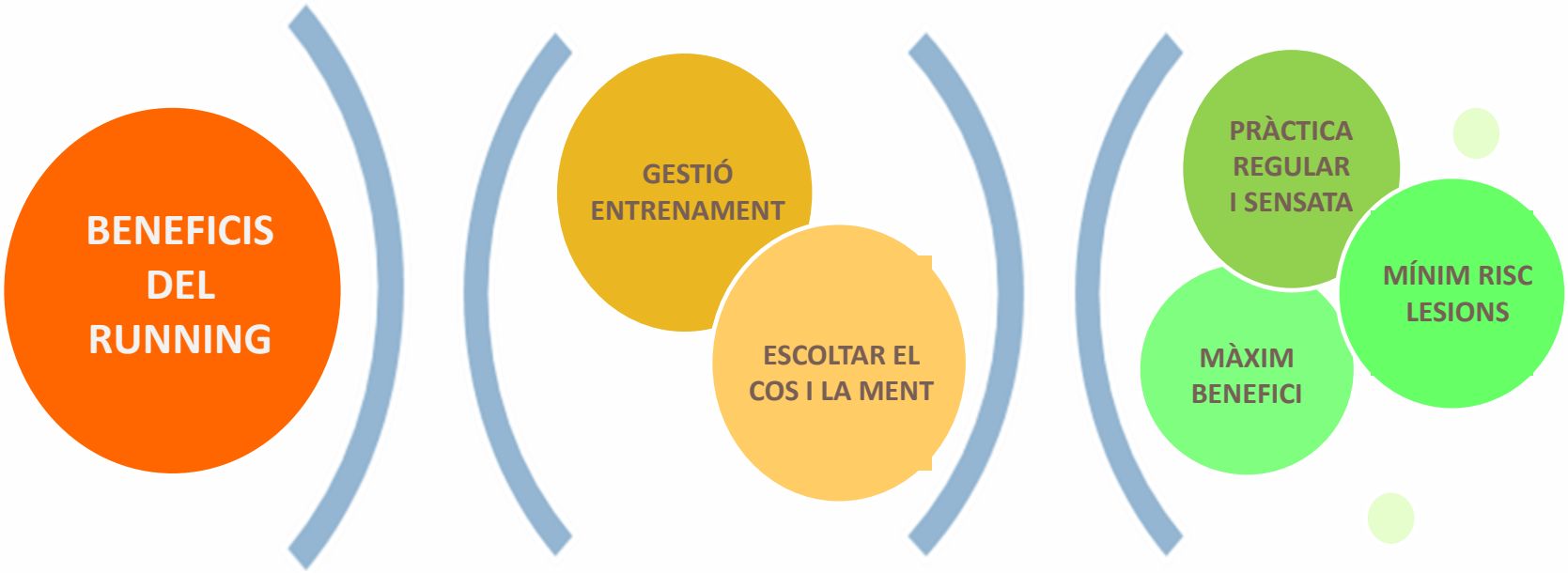
Altres vegades, al sofà de casa cedeix davant el pes d'un cos desactivat al qual la televisió, anhelada abans, deixa inerts els pensaments i les ambicions que s'han anat darrere de l'últim "**no necessitem ningú**" que l'aturat escolta constantment.



Et proposem acompanyar-te en aquest procés i aconsegueixis la teva autoocupació .
Simultàniament practicarem el ***running*** que ens facilitarà un entorn saludable, d'aprenentatge i de comunicació positiva.

La pràctica d'una activitat fisicoesportíva ajuda a millorar la **qualitat de vida** de totes les persones, especialment d'aquelles desmoralitzades i preocupades per regularitzar la seva situació laboral actual.

COM HO FEM ?



PERQUÈ *RUNNING*?

- Activitat aire lliure.
- Esport en grup que pots completar individualment.
- Millora l' autoestima.
- Ens permet establir petits objectius com a metàfora de vida.
- Desenvolupa competències I valors relacionades amb l'entorn laboral I de l'emprenedoria com: l'aprenentatge, l'autocontrol, l'equilibri emocional, la gestió del estrès...
- Aporta beneficis per a la salut: control pes, prevenció malalties com osteoporosi, diabetis, hipertensió,..
- Hàbit saludable que pots continuar practicant fàcilment.

PERQUÈ *RUNNING*?

DISMINUÏX

HIPERTENSIÓ

PERDUA PES

FACILITA

REBAIXA

ESTRESS

DESCANS NOCTURN

REGULA

COMBAT

DEPRESIÓ

FACTOR SOCIAL

GENERA

AFAVOREIX

HÀBITS

MOTIVACIÓ PERSONAL

AUGMENTA

PERQUÈ *RUNNING*?

formaccio
si et
mous
no
estaras
aturda
formaccio
si et
mous
no
estaras
aturat

L'IDENTITAT

DE LA IDEA AL PROJECTE EMPRESARIAL

Tot i així, la suposada viabilitat o no de la idea no és quelcom definitiu. La idea és només una de les peces i cal conèixer les fonts de valor que augmentin la nostra diferenciació i les nostres possibilitats d'èxit.

PRESENTACIÓ

- DEFINICIÓ IDEA/NEGOCI
- EQUIP PROMOTOR

PLA MÀRQUETING

- PRODUCTE O SERVEI
- MERCAT
- COMPETÈNCIA
- PREU
- DISTRIBUCIÓ
- PROMOCIÓ
- PREVISIÓ VENDES

PLA PRODUCCIÓ I QUALITAT

- PRODUCCIÓ I PRESTACIÓ SERVEIS
- QUALITAT
- EQUIP
- INFRAESTRUCTURA
- SEGURETAT I MEDI ambient

PLA D'ORGANITZACIÓ I GESTIÓ

- ORGANITZACIÓ
- GESTIÓ DE PERSONAL

PLA JURÍDIC I FISCAL

- DETERMINACIÓ FORMA JURÍDICA
- ASPECTES LABORAL DE L'EQUIP PROMOTOR
- ASPECTES LABORALS I SEGURETAT SOCIALS DELS TREBALLADORS
- OBLIGACIONS FISCALS
- PERMISOS, LLICÈNCIES I DOCUMENTACIÓ OFICIAL
- COBERTURA DE RESPONSABILITATS
- PATENTS, MARQUES I ALTRES TIPUS DE REGISTRES

PLA ECÒNOMIC I FINANCER

- INVERSIONS I FINANÇAMENT
- COMPTE DE RESULTATS
- PLA DE TRESORERIA
- BALANÇ DE SITUACIÓ
- SISTEMA DE COBRAMENT I PAGAMENT

Font: estructura del pla d'empresa.

Generalitat de Catalunya Departament d'Empresa i Ocupació

INICIA: per la creació d'empreses

COMPETÈNCIES PER L'EMPRENABILITAT

L'emprenabilitat també depèn de quins són els nostres coneixements, habilitats, aptituds i actituds necessàries per crear i gestionar una empresa.

HABILITATS COMUNICATIVES

CAPACITATS DE GESTIÓ

HABILITATS ORGANITZATIVES

HABILITATS PER CONÈIXER I APROFITAR L'ENTORN

- Augment de l’autoestima.
- Disminució dels nivells d’estrès.
- Reconeixement de les limitacions pròpies.
- Cura de la pròpia salut.
- Ús apropiat del temps.
- Augment de la xarxa de contactes.
- Evita l’aïllament social.
- Acceptació de les noves regles de joc laborals.

VALORS I ACTITUDS

Aquest dossier està subjecte a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional de CreativeCommons a nom del seu autor.

No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.

Per revisar la còpia d'aquesta llicència i els usos que permet, visita:

http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_ES

Per ampliar permisos o usos no contemplats, envia un correu a:

nouscamins@nouscaminsformacio.com

Vicenç López López

NOÛSCAMINS
Formació

www.nouscaminsformacio.com
vicenc@nouscaminsformacio.com

Projecte empresarial validat per el Programa Idees Madures 2013

Barcelonactiva

Ajuntament de Barcelona