

PERCORSO DI WELFARE AZIENDALE

La proposta di attivazione di corsi presentati dalla Cooperativa Sociale Meta per i suoi dipendenti e soci, nasce dalla volontà della Cooperativa di integrare un servizio di sostegno e supporto ai dipendenti e i loro famigliari che possa migliorare la qualità della vita e il benessere psico-fisico, in un contesto di crisi e riduzione di servizi di Welfare pubblico, in modo tale da conciliare maggiormente i tempi della vita lavorativa con quelli della vita privata.

Tale servizio permette alla Cooperativa di creare dei benefits per i suoi collaboratori che si possono articolare in svariate forme e su diverse aree, in particolare i servizi di cura per i dipendenti e famiglie (*People care*), i servizi per il risparmio di tempo (*Time saving*) e le convenzioni o scontistiche per la gestione dei risparmi (*Money saving*).

L'intento è quindi di attivare una modalità di lavoro *win-win* che permetta un'integrazione alla retribuzione tramite servizi, incentivi e supporti di vario tipo, rispondendo ai cambiamenti dei bisogni sociali di base. La possibilità di attivare un servizio che risponda ai bisogni dei lavoratori può avere effetti benefici sulla qualità del lavoro, da un lato in termini di adeguata serenità, concentrazione, motivazione ed efficienza e dall'altro sulla qualità della vita personale e familiare e sul benessere psico-fisico.

PROPOSTE 2017/2018

DO YOU SPEAK ENGLISH?

Il corso di livello base di inglese è rivolto a chi si avvicina per la prima volta alla lingua inglese o per chi desidera riprendere concetti e regole dimenticate per rimettersi in gioco e arricchire il proprio bagaglio di competenze.

Il corso si propone di insegnare il lessico e la grammatica necessaria per capire e farsi capire in inglese; partendo dall'alfabeto e dai numeri e date per arrivare alla presentazione di sé stessi e della propria famiglia, agli hobbies, alle parole da usare in ufficio o in negozio, al tempo presente, passato e futuro.

Nel **Corso di Inglese Base** si propongono alcune situazioni ricorrenti della realtà quotidiana, ponendo come obiettivo di apprendimento il **Livello B1** del **Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue**.

Perché imparare l'inglese?

Un inglese solido è un requisito indispensabile per accedere al mondo del lavoro: capire e parlare, anche a livello base, sono il fondamento della socialità e del sapersi relazionare senza timore con culture e lingue diverse.

Programma

Il corso base di inglese prevede un pacchetto di **10 incontri** da **2 ore** ciascuno con cadenza settimanale.

1^ LEZIONE: Nice to meet you!

2^ LEZIONE: Your day

3^ LEZIONE: Your family

4^ LEZIONE: What do you do? let's talk about our job!

5^ LEZIONE: What do you like to do? Our hobbies and passions

6^ LEZIONE: What do you like to eat?

7^ LEZIONE: Going out with some friends: what do you usually do?

8^ LEZIONE: Discovering your city

9^ LEZIONE: Travelling: what do you prefer?

10^ LEZIONE: Social network: useful or not?

Numero minimo partecipanti: 3

Numero massimo partecipanti: 5

Pacchetto 10 incontri serali giovedì 20.30 – 22.30	Pacchetto 10 incontri mattutini Sabato 9.30 – 11.30
19 ottobre 2017	21 ottobre 2017
26 ottobre 2017	28 ottobre 2017
9 novembre 2017	11 novembre 2017
16 novembre 2017	18 novembre 2017
23 novembre 2017	25 novembre 2017
30 novembre 2017	2 dicembre 2017
14 dicembre 2017	16 dicembre 2017
21 dicembre 2017	Date da concordare con l'insegnante
Data da concordare con l'insegnante	Data da concordare con l'insegnante
Data da concordare con l'insegnante	Data da concordare con l'insegnante

In caso di assenza sarà possibile, **avvisando l'insegnante**, recuperare l'incontro attraverso Skype. Ciascun partecipante al corso avrà a disposizione **1 ora di lezione Skype**, inoltre, sarà creata una **cartella condivisa su Cloud**, nella quale saranno caricati dall'insegnante i contenuti, materiale ed esercizi di ciascuna lezione.

Luogo

I corsi si terranno presso la Sede della Cooperativa Sociale Meta in via Lecco n° 190, Monza.

Costi

Il corso di inglese prevede per l'intero pacchetto di 10 incontri una **prima rata** fissa di **€ 110,00**. La **seconda rata** **varierà a seconda del numero di iscritti** al corso. Di seguito la tabella delle tariffe:

N° partecipanti	1° rata	2° rata	Skype	Totale
3	€ 110,00	€ 140,00	1 h ½ lezione Skype	€ 250,00
4	€ 110,00	€ 90,00	1 h lezione Skype	€ 200,00
5	€ 110,00	€ 50,00	1 h lezione Skype	€ 160,00

CORSO BASE DI SHIATSU

Lo Shiatsu è una disciplina evolutiva e un'arte che nasce e si sviluppa in Giappone nei primi decenni del Novecento e che ha origine da antiche tecniche cinesi.

Si pratica con tecniche di pressione, portate principalmente con i pollici e i palmi delle mani, finalizzate a stimolare alcuni punti specifici del corpo.

Lo Shiatsu fa stare meglio, agisce sul mantenimento o il ripristino della vitalità e del benessere energetico; è una disciplina autonoma, non assimilabile ad altre, e per questo richiede uno specifico percorso formativo, le cui caratteristiche sono diverse da ogni altro tipo di formazione.

Perché impararlo?

Lo Shiatsu permette di esprimere al massimo le proprie potenzialità vitali, genera una miglior qualità della vita, benessere psico-fisico globale, rilassamento duraturo, miglioramento delle attività metaboliche e delle capacità individuali.

Programma

Il corso base di Shiatsu prevede un pacchetto di **10 incontri** da **2 ore ciascuno** con cadenza settimanale; durante il corso si acquisiranno gli elementi tecnici di base per eseguire un trattamento di shiatsu completo.

- Lo shiatsu e le sue origini
- Le posizioni utilizzate nello shiatsu
- Nozioni sulla tecnica base per le pressioni di shiatsu (abbandono del peso, perpendicolarità, ecc.)
- Kata Base: forma codificata di trattamento shiatsu completo (posizione prona, fianco, posizione supina)
- Pratica del trattamento della posizione prona nel "kata del peso portato"

Il programma dettagliato delle singole lezioni sarà distribuito all'avvio del corso.

Numero minimo partecipanti: 4

Numero massimo partecipanti: 12

Pacchetto 10 incontri serali martedì 20.30 – 22.30
17 ottobre 2017
24 ottobre 2017
31 ottobre 2017
7 novembre 2017
14 novembre 2017
21 novembre 2017
28 novembre 2017
5 dicembre 2017
Data da concordare con l'insegnante
Data da concordare con l'insegnante

Luogo

Il corso si terrà presso Cascina Costa Alta. Viale per Biassono n°1, Via Costa Alta – Biassono, (MB).

Istruttore

Il corso sarà tenuto da Lorenzo Delbue, operatore Shiatsu iscritto all'APOS (Associazione Professionale Operatori Shiatsu) e diplomato presso la scuola di Shiatsu Himawari di Monza.

Costi

Il corso di Shiatsu prevede per l'intero pacchetto di 10 incontri una **prima rata** fissa di **€ 40,00**. La **seconda rata** **varierà a seconda del numero di iscritti** al corso. Di seguito la tabella delle tariffe:

N° partecipanti	1° rata	2° rata	Totale
4	€ 40,00	€ 40,00	€ 80,00
5	€ 40,00	€ 30,00	€ 70,00
6	€ 40,00	€ 20,00	€ 60,00
7	€ 40,00	€ 10,00	€ 50,00
8	€ 40,00	€ 0	€ 40,00
9	€ 30,00	€ 0	€ 30,00
10	€ 30,00	€ 0	€ 30,00
11	€ 30,00	€ 0	€ 30,00
12	€ 30,00	€ 0	€ 30,00