

Tres eines per a l'Empresa

-prèvia al desenvolupament del punt 3r. en el mateix pdf: TrainingsEmpresa (tres pàgs.)-

Esquema d'optimització i descompressió de l'Empresa :

1r. **l'adquisició d'habilitats, Pnl (+)**

2n. **l'esperit de l'empresa, Yoga (-)**

3r. **el reste va a parar al cos, PcT (+/-)**

1. PNL és un input que aporta un valor afegit en la Producció de l'Empresa que permet regenerar-la a través de la Formació en Habilitats i Comunicació del Personal incrementant el binomi Rendiment-Benefici (x) per millorar el seu Producte (+)

2. YOGA és l'input de l'Esperit, la seva exercitació Equilibra el Potencial Personal donant entrada al canvi de signe per descarregar-se i renovar-se micro-temporalment de la Mercantilització i de les Exigències del Mercat (-)

3. PcT (*) entre l'Increment de la Producció (+) i la Descompressió del Personal (-) sovint queda un Reste de les Operacions (+/-) que en alguns subjectes de l'Empresa, a vegades els més imprescindibles, produeix Síntomes Corporals.

El punt 3r, són els Trainings per a l'Empresa que proposa l'entrenador

(*) Personal corporal Training ajuda a disminuir Síntomes Corporals i per tant redueix les causes per Baixa Corporal: Estrès, Dolències de Columna i d'Esquena en general, Dolors Articulars x posicions reiterades amb excés de tensió, Problemes Func.Circulatoris, Respiratoris, Digestius, Migranyes degudes en part al martelleig constant de les màquines..., en qualsevol Empresa el malestar sabem que pot entrar: 1/ per la Màquina, 2/ per les Exigències de la Producció, 3/ per l'Autoexigència del Mateix subjecte, així com també 4/ per la Insatisfacció de la Vida Personal.

PcT també pot rebaixar motius per Baixa Psíquica: Depressió, Fòbies, etc.

Proposta Tècnica per Desenvolupar una Acció Formativa per a l'Empresa

PcT[®] (2011)



Personal corporal Training

Carrer Talamanca 3, entl. 3a 08241_Manresa

Email corpora.training@joanponsfont.com

Web joanponsfont.com // Tel. 649345577

Dades generals de la proposta tècnica

Personal corporal Training

-PcT corporatiu -

És un **training** corporal específic **que entrena el cos** per corregir **la falta d'acció i concentració**, fet que **representa decrements significatius** en el rendiment professional en el conjunt de la plantilla, els líders, els equips i en conseqüència **de tota la corporació** a la vegada **reduint** l'aparició de **síntomes corporals** (mals d'esquena, estrès, depressions, etc).

El **tret diferencial** del **PcT** ve donat pel recorregut d'aquest entrenador personal, ballarí, professor de dansa, que des de jove ha treballat paralelment tècniques corporals diverses orientals i occidentals + recerca amb el **mètode dels circuits corporals** que li ha permès de cohesionar **posant en valor l'acció sobre la imatge del cos** cartesianament separada pel seu moviment, funció i informació **per facilitar l'enfoc i posterior "reparació" del subjecte entrenant**.

Realització i pressupost

El període de realització de l'acció formativa que es proposa es fa en **quatre jornades** preferentment pel matí amb un mínim **de dues a tres hores per jornada** depenent del grup.

Nom del formador: Joan Pons

Nif del formador:

Cost de l'acció formativa:

Règim laboral del formador: Autònom des del curs 1993-94

Exempt d'IVA



Observacions que complementen la informació d'aquesta proposta

- 1.Ref. a les Jornades: per aprofitar la formació/entrenament **el nombre de participants** pot oscil·lar entre 6 i 12 persones
- 2.Web de l'entrenador: **Personal corporal Training** www.joanponsfont.com i el **blog**: www.entrenament-pct.blogspot.com.es
- 3.Seu dels entrenaments personals: C/Talamanca, 3 entl.3a, 08241 Manresa - tel. 649345577
- 4.Ref. de pertinença de l'entrenador: www.geifco.org/geifc/grupos/gicc/index_gicc.htm -grup de recerca **circuits corporals-**
- 5.El documental "**La teoria sueca de l'amor**", la pel·lícula "**El becari**"...junt amb altres documentals i Films relacionats amb el treball o la manera occidental de viure **conviden a obrir fòrums per reflexionar** i incentivar el compromís actiu donant veu als participants junt amb altres activitats **q complementen l'efectivitat de l'entrenament** en el sentit de reforç **de la didàctica de l'acció de la imatge en el cos** en la direcció de millorar la concentració o minimitzar les baixes per estrès etc. (2n.nivell trimestral)

(*) podria ser d'interès una trobada sense compromís x ampliar la informació i el cost concret abans de la decisió de formalitzar, o no, les jornades.

Programació de l'acció formativa

PcT corporatiu tracta d'una pràctica de l'acció com economia del moviment destinades als directius, comercials, administratius o altres equips de la plantilla de l'empresa.

Seqüenciació de l'acció formativa

Un possible exemple de treball de les quatre jornades de formació o 1r.nivell d'entrenament:

Sessió	Temps	Objectius	Continguts	Activitats
1a	de 2 a 3h	< la imatge del cos >	1./la imatge del cos anatòmic  2./la imatge personal	individual / un per un (dempeus) < descripció circuit ossi < la gravetat, el pes, etc < la columna vertebral > parlem més enllà de la representació del cos anatòmic... ¿de què tracta aquesta acció de la imatge en el cos?
2a	de 2 a 3h	< l'acció>	1./la imatge personal  2./el moviment de l'acció	individual / interactiu (asseguts) < envoltant epitelial < les mucoses del rostre < els eixos del rostre > parlem més enllà de la imatge... ¿de què tracta aquesta acció de la imatge del cos que 'drena' la imatge personal?
3a	de 2 a 3h	< la transformació >	1./partint de l'acció  2./modificació de la imatge personal	individual / interactiu (estirats al terra) < extensió músculs espinals < els músculs del rostre < expansió zona lumbar > parlem més enllà de la columna i dels moviments
4a	de 2 a 3h	< la imatge corporativa >	1./la imatge personal  2./la imatge corporativa	individual / partner / grup < per tancar/obrir les jornades anteriors posem en circulació les tres parts (PcT) 'un tast' per copsar el (4) cos de l'empresa... > reflex de la corporació que té a veure amb la imatge personal de cada u

Metodologia

METODOLOGIA TEÒRICA-PRÀCTICA

OBJECTIU de l'entrenament: posar el cos en acció dintre de la corporació com a 'reparador'- preventiu
ESTRATÈGIA 'peus a terra': posar l'acció en direcció a combatre l'excés de tensions per facilitar la concentració
APRENTATGE: individual / partner / grup: multidisciplinar

En l'estratègia pràctica intervé

- 1a./experimentar amb el volum (p.ex.el cos en posició vertical)
- 1b./exposat a determinades forces (p.ex.el pes)
- 1c./contraposades a las resistències (p.ex.la tensió)
- 1d./deixar pas al moviment, és la finalitat de l'acció.

La activitat es realitza

- 1a./individual/corporativa
- 1b./partner/corporativa
- 1c./grup/corporativa

El cos es col.loca

- 1a./en posició vertical
- 1b./en posició assegut
- 1c./en posició estirat al terra

La activitat s'acaba

- 1a./parlant de l'experiència de l'acció.
- 1b./connectant cos i acció.
- 1c./connectant acció i corporació.

Requeriments tècnics

- 1. Aula amb cadires.
- 2. Una sala buida.
- 3. Un espai exterior al costat de l'empresa per saltar, córrer, etc. així com també per fer exercicis en parella i en grup.

Avaluació de l'acció formativa

AVALUACIÓ INICIAL

Cap coneixement teòric previ, solament 'amb el que un porta posat'

DESCRIPCIÓ DEL SEGUIMENT DE L'ACCIÓ FORMATIVA

La formació de les jornades és un tast o 1r.nivell d'entrenament (*) on el nou input de la pràctica de l'acció que es treballa sobre la imatge del cos té una incidència positiva en la concentració dels participants de la plantilla de la corporació. La circulació de la paraula abans i després de la pràctica ha de servir per anar adaptant la funció dels objectius del grup destinatari per afavorir una dinàmica 'orgànica' que faci equip.

AVALUACIÓ FINAL

La idea d'avaluació d'aquest nou input que genera la pràctica de l'acció sobre la imatge del cos tenint en compte l'experiència incipient de cada un dels participants passa implícitament per escoltar el feedback a cada sessió dels participants a cada una de les quatre jornades. A partir d'aquell ressò el posterior intercanvi parlat per 'fer circular' de quina manera creuen els participants que pot ser d'utilitat per a l'empresa i de retruc per a cada u personalment.

PROPOSTES D'AVALUACIÓ COMPLEMENTÀRIES

Si la formació o 1r.nivell d'entrenament, en conjunt ha desvetllat interès i majoritàriament ha estat positiva, l'equip directiu després de fer balanç i contrastar amb els participants pot plantejar la seva implementació prudentment amb un 2n.nivell trimestral...per resoldre alguna necessitat concreta de l'empresa a mig termini o bé amb el nivell continuat de compromís per tal corporativitzar el nou input com a cos i empresa, "un plus" que al revaloritzar l'economia del moviment del personal, revaloritza la marca de l'empresa.

(*) el 2n. és el trimestral i el 3r.el nivell d'entrenament continuat de compromís amb la corporació.