

Tres herramientas para la Empresa

-previo al desarrollo del punto 3r. en el mismo pdf: TrainingsEmpresa (tres págs.)-

Esquema de optimización y descompresión de la Empresa :

1r. adquisición de habilidades, Pnl (+)

2n. el espíritu de la empresa, Yoga (-)

3r. el resto va a parar al cuerpo, PcT (+/-)

1. PNL es un input que aporta un valor añadido en la Producción de la Empresa que permite regenerarla a través de la Formación en Habilidades y Comunicación del Personal incrementando el binomio Rendimiento-Beneficio (x) para mejorar su Producto (+)

2. YOGA es el input del Espíritu, su ejercitación Equilibra el Potencial Personal dando entrada al cambio de signo para descargarse y renovarse micro-temporalmente de la Mercantilización y de las Exigencias del Mercado (-)

3. PcT (*) entre el Incremento de la Producción (+) y la Descompresión del Personal (-) a menudo queda un Resto de las Operaciones (+/-) que en algunos sujetos de la Empresa, a veces los más imprescindibles, produce Síntomas Corporales.

El punt 3º son los Trainings para la Empresa que propone este entrenador

(*) **Personal corporal Training** ayuda a disminuir Síntomas Corporales y por tanto reduce las causas por Baja Corporal: Estrés, Dolencias de Columna y de Espalda en general, Dolores Articulares debido a posiciones reiteradas con exceso de tensión, Problemas Funcionales Circulatorios, Respiratorios, Digestivos, Migrañas debidas en parte al martilleo constante de las máquinas..., en cualquier Empresa el malestar sabemos que puede entrar: 1/ por la Máquina, 2/ por las Exigencias de la Producción, 3/ por la Autoexigencia del Mismo sujeto, así como también 4/ por la Insatisfacción de la Vida Personal. **PcT** también puede rebajar motivos por Baja Psíquica: Depresión, Fobias, etc.

Propuesta Técnica para Desarrollar una Acción Formativa para la Empresa

PcT® (2011)



Personal corporal Training

Carrer Talamanca 3, entl. 3a 08241_Manresa
Email corpora.training@joanponsfont.com
Web joanponsfont.com // Tel. 649345577

Datos generales de la propuesta técnica

Personal corporal Training

-PcT corporativo-

Es un **training** corporal específico **que entrena el cuerpo para corregir la falta de acción y concentración**, hecho que **representa decrementos significativos** en el rendimiento profesional en el conjunto de la plantilla, los líderes, los equipos y en consecuencia **de toda la corporación a la vez reduciendo la aparición de síntomas corporales** (dolor de espalda, estrés, depresiones, etc).

El **valor diferencial** del PcT viene dado por el recorrido del bailarín, profesor de danza que desde joven ha trabajado paralelamente técnicas corporales diversas orientales y occidentales + el método de los **'circuitos corporales'** que le ha permitido cohesionar y poner en valor **la acción sobre la imagen del cuerpo** cartesianamente separada por su movimiento, función e información **para facilitar su enfoque y posterior "reparación" del sujeto entrenante.**

Realización y presupuesto

El período de realización de la acción formativa que se propone se hace en **cuatro jornadas** preferentemente por la mañana con un mínimo **de dos a tres horas por jornada** dependiendo del grupo.

Nombre del formador: Joan Pons

Nif del formador:

Coste de la acción formativa: (*)

Régimen laboral del formador: Autónomo desde el curso 1993-94

Exento de IVA



Observaciones que complementan la información de esta propuesta

- 1.Ref. a las Jornadas: para aprovechar la formación/entrenamiento el **num. participantes** puede oscilar entre **6 y 12 personas**
- 2.Web de l'entrenador: **Personal corporal Training** www.joanponsfont.com y el **blog:** www.entrenament-pct.blogspot.com.es
- 3.Sede de los entrenamientos personales: C/Talamanca, 3 entl.3a, 08241 Manresa__tel. 649345577
- 4.Ref. pertenencia del entrenador: www.geifco.org/geifc/grupos/gicc/index_gicc.htm -grupo de recerca **circuitos corporales-**
- 5.El documental **"La teoría sueca del amor"**, la película **"El becario"**..junto a otros documentales o films relacionados con el trabajo o la manera occidental de vivir **invitan a abrir fóruns para reflexionar** e incentivar el compromiso activo dando voz a los participantes junto con otras actividades **que complementan la efectividad del entrenamiento** reforzando la **didáctica de la acción de la imagen en el cuerpo** en la dirección de mejorar la concentración o de minimizar las bajas por estrés, etc.
(2º nivel trimestral)

(*) *podria ser de interés un encuentro para ampliar la información y el coste antes de tomar la decisión de formalizar las jornadas*

Programación de la acción formativa

PcT corporativo trata de una práctica de la acción como economía del movimiento destinadas a los directivos, comerciales, administrativos u otros equipos de la plantilla de la empresa.

Secuenciación de la acción formativa

un posible ejemplo de las cuatro jornadas de formación o 1r.nivel de entrenamiento

Sesión	Tiempo	Objetivos	Contenidos	Actividades
1a	de 2 a 3h	< la imagen del cuerpo >	1./la imagen del cuerpo anatómico ↓ 2./la imagen personal	individual / uno por uno (en pié) < descripción circuito óseo < la gravedad, el peso, etc < la columna vertebral > hablamos más allá del cuerpo anatómico... ¿de qué trata esta acción de la imagen en el cuerpo?
2a	de 2 a 3h	< la acción >	1./la imagen personal ↓ 2./el movimiento de la acción	individual / interactivo (sentados) < envolvente epitelial < las mucosas del rostro < los ejes del rostro > hablamos más allá de la imagen... ¿de qué trata esta acción de la imagen del cuerpo que 'drena' la imagen personal?
3a	de 2 a 3h	< la transformación >	1./partiendo de la acción ↓ 2./modificación de la imagen personal	individual / interactivo (echados en el suelo) < extensión músculos espinales < los músculos del rostro < expansión zona lumbar > hablamos más allá de la columna y sus movimientos
4a	de 2 a 3h	< la imagen corporativa >	1./la imagen personal ↓ 2./la imagen corporativa	individual / partner / grupo < para cerrar/abrir las jornadas anteriores, ponemos en circulación las tres partes (PcT) para llegar al (4) cuerpo de la empresa... > reflejo de que la corporación tiene que ver con la imagen personal de cada uno

Metodología

METODOLOGIA TEÓRICO-PRÁCTICO

OBJETIVO del entrenamiento: poner el cuerpo en acción en la corporación como 'reparador'-preventivo

ESTRATEGIA 'peus a terra': poner la acción en dirección a combatir exceso de tensiones para facilitar la concentración

APRENDIZAJE: individual / partner / grupo: multidisciplinar

En la estrategia práctica interviene

1a./experimentar con el volumen (p.ej_el cuerpo en posición vertical)

1b./expuesto a determinadas fuerzas (p.ej_el peso)

1c./contrapuestas a las resistencias (p.ej._la tensión)

1d./dejar paso al movimiento, es la finalidad de la acción

La actividad se realiza

2a./individual/corporativa

2b./partner/corporativa

2c./grupo/corporativa

El cuerpo se coloca

3a./en posición vertical

3b./en posición sentada

3c./en posición echada en el suelo

La actividad se termina

4a./hablando de la experiencia

4b./conectando cuerpo y acción

4c./conectando acción y corporación

Requerimientos técnicos

1. Aula con sillas.
2. Una sala vacía.
3. Un espacio exterior al lado de la empresa para saltar, correr, etc. así como para hacer ejercicios en pareja y en grupo.

Evaluación de la acción formativa

1.EVALUACIÓN INICIAL

Ningún conocimiento teórico previo, solamente 'con lo que uno lleva puesto'

2.DESCRIPCIÓN DEL SEGUIMIENTO DE LA ACCIÓN FORMATIVA

La formación de las jornadas es 'como un aperitivo' un 1r.nivel de entrenamiento (*) donde el nuevo input de la práctica de la acción que se trabaja sobre la imagen del cuerpo puede incidir positivamente en la concentración de los participantes de la plantilla de la corporación. La circulación de la palabra después de la práctica ha de servir para ir adaptando la función de los objetivos del grupo destinatario para favorecer una dinámica "orgánica" que haga equipo.

3.EVALUACIÓN FINAL

La idea de evaluación de este nuevo input que genera la práctica de la acción sobre la imagen del cuerpo teniendo en cuenta la experiencia incipiente de cada uno de los participantes pasa implícitamente por la escucha del feedback en cada sesión de los participantes a las jornadas. A partir de aquella resonancia un posterior intercambio hablado para 'hacer circular' de qué manera creen los participantes que puede ser útil para la empresa y para cada uno personalmente.

4.PROPUUESTAS DE EVALUACIÓN COMPLEMENTARIAS

Si la formación o 1º nivel de entrenamiento, ha generado interés y mayoritariamente ha sido positiva, el equipo directivo después de hacer balance y contrastar con los participantes puede plantear su implementación prudentemente con un 2º nivel trimestral... para resolver alguna necesidad concreta de la empresa a medio plazo, o quizás con el nivel continuo de compromiso para corporativizar el nuevo input como cuerpo y empresa " un plus" que al revalorizar la economía de movimiento del personal, revaloriza la marca de la empresa.

(*) el 2º es el trimestral y el 3º es el nivel de entrenamiento continuo de compromiso con la corporación