

¿Cuándo?

Seis acciones formativas entre Septiembre de 2021 y Mayo de 2023.

Consultar programa

¿Dónde?

CENTRO MUNICIPAL
DE SERVICIOS
Centro de Servicios Sociales
c/ Federico García Lorca, s/n

¿Cómo se accede?

Mediante cita previa con un profesional de trabajo social de Servicios Sociales

¿Cómo contactamos?

Presencialmente y en los siguientes teléfonos:

916540822
916592234
916540143

¿Algo más de información?

www.redconsultora.com/itinerarioconciliacion
serviciossociales@ssreyes.org



Con la asistencia técnica y consultoría de:



ITINERARIO FORMATIVO PERSONAL DE APOYO A LA CONCILIACIÓN FAMILAR Y LABORAL

Formación en competencias de conciliación, nutrición, atención doméstica, organización de horarios familiares, ocio y tiempo libre de calidad, atención para cuidados personales, apoyo a tareas educativas, y fuentes de información, recursos, uso de app's para el desarrollo de la actividad laboral.

A la finalización de la acción formativa, la persona participante podrá adquirir las siguientes competencias:

- Conocer los conceptos básicos en torno a la conciliación de la vida personal, familiar y laboral, la corresponsabilidad, y la normativa existente, las posibles medidas a poner en marcha.
- Seleccionar los alimentos del menú
- Aplicar técnicas básicas de cocina
- Aplicar técnicas de planificación previa
- Preparar, mantener y limpiar el domicilio
- Preparar, mantener y limpiar la ropa
- Organizar el abastecimiento de la unidad de convivencia
- Organizar la rutina familiar y evitar que se vuelva caótica
- Realizar actividades productivas, satisfactorias, socioculturales y educativas durante el tiempo libre
- Aprender las técnicas básicas de cuidados de las necesidades físicas y emocionales
- Aprender y aprehender la información en forma rápida, clara, sencilla y con una profunda comprensión y retención a largo plazo
- Descripción de las habilidades que una persona trabajadora debe tener (o tiene) para ejercer eficientemente un puesto de trabajo
- Analizar y conocer los intereses personales y profesionales de cada beneficiario
- Adquirir las herramientas que ayuden al desarrollo de las competencias profesionales.
- Adquirir habilidades básicas y técnicas específicas para enfrentarse a una entrevista de trabajo, desarrollar el currículum vitae y la carta de presentación
- Aprender a utilizar las TICs para la búsqueda de empleo

Módulo y unidad didáctica	Nº de Horas UD	Nº de Horas Módulo
Módulo 1. Contexto de la conciliación de la vida laboral, familiar y personal		
Ud.1.1.Políticas de conciliación de la vida familiar y laboral	5	10
Ud.1.2.Perfil ocupacional del profesional de apoyo a la conciliación de la vida laboral, familiar y personal	5	
Módulo 2. Organización del hogar		
Ud.2.1.Alimentación y nutrición familiar	5	50
Ud.2.2.Técnicas básicas de cocina	15	
Ud.2.3. Cocinar por lotes o batch cooking	15	
Ud.2.4.Limpieza y mantenimiento del hogar	5	
Ud.2.5.Limpieza y mantenimiento de la ropa	5	
Ud.2.6. Compra y almacenamiento de productos del hogar	5	
Módulo 3. Cuidado y asistencia a las personas y sus familias		
Ud.3.1. Organización y planificación de la familia	10	50
Ud.3.2. Ocio y tiempo libre	10	
Ud.3.3. Cuidados personales	10	
Ud.3.4. Cuidados personales centrados en la persona	10	
Ud.3.5.Técnicas de estudio, acceso a contenidos digitales...	10	
Módulo 4. Empleabilidad para apoyar la vida personal y laboral		
Ud.4.1. Autodiagnóstico de empleabilidad	5	40
Ud.4.2. Habilidades personales, sociales y laborales claves	5	
Ud.4.3. Búsqueda activa de empleo	5	
Ud.4.4. Las TIC's en la búsqueda de empleo	10	
Ud.4.5. El proyecto profesional por cuenta propia	15	
		150