

# 2021

## Catálogo de **Cursos**

LA CALIDAD DE LA  
FORMACIÓN A LA CARTA



# Índice

## 01 ¿QUÉENES SOMOS?

---

## 02 VALORES

---

## 03 CALIDAD DE NUESTRA FORMACIÓN

---

## 04 CURSOS

---

## 05 CONTACTO

---



# 01

Somos una empresa de formación cuyo principal objetivo es preparar a nuestros participantes para su crecimiento laboral y personal, logrando así que sean grandes profesionales y personas, que desarrollen las actitudes/aptitudes suficiente para desenvolverse en condiciones personalmente y laboralmente adversas, que sepan crear y gestionar equipos, contribuyendo con nuestra formación a la adaptación de los continuos cambios en su vida y en el mercado laboral y de esa manera trabajar por un fin y objetivos en común, mejorando a la par sus habilidades personales, sociales y reforzando así su autoestima.



# 02



## ORIENTACIÓN

Consejos, ideas y métodos para encontrar o ascender en el trabajo. Establecer unos objetivos, fomentar determinadas actitudes y desarrollar estrategias de intervención.



## EFICACIA

Mejoramos tus conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para alcanzar tus objetivos. Todas las personas poseemos ciertas capacidades, nosotros te ayudaremos a potenciarlas.



## COMPROMISO

Nos comprometemos con nuestros alumnos a desarrollar una formación de garantía, con un tratamiento personal y cercano, adaptando los contenidos a sus necesidades.



## CLARIDAD

Somos un centro de formación y estudios con sede en Toledo. Desarrollamos nuestra actividad con el propósito de formar, orientar y preparar a nuestro alumnado para la vida laboral.



## HONESTIDAD

El listado de nuestros cursos es orientativo, ABBEDUCA se adapta a las necesidades de su empresa u organización, ofreciéndole la formación que mejor se adapte a sus necesidades.



# 03



## FORMACIÓN

### Crecimiento laboral

Preparamos a nuestros alumnos/as para su crecimiento laboral, y lograr así que sean grandes profesionales.

### Actitudes/aptitudes

Desarrollamos las actitudes/aptitudes suficientes para desenvolverse en condiciones laboralmente adversas.

ABB se caracteriza por una formación de calidad, teniendo como pilar fundamental la adaptación de los contenidos y la forma de impartirlos al colectivo con el que trabajamos, sabiendo la importancia de las competencias en nuevas tecnologías e idiomas, en su formación incorpora módulos en estas competencias adaptados a la formación que se imparte.



Nuestro principal objetivo es preparar a nuestro alumnado para su crecimiento laboral, que desarrollen las mejores aptitudes para desenvolverse en condiciones adversas y la adaptación a los continuos cambios del mercado laboral.

La orientación, la eficacia y el compromiso con nuestros alumnos son los tres pilares fundamentales de nuestro método de trabajo.



# 04

## Catálogo de Cursos

Estas formaciones que desarrolla ABB, se adaptan a las necesidades de los colectivos de vuestras entidades, tanto en metodología como en horas de impartición, ajustandonos a vuestros presupuestos.

### FORMACIONES LABORALES

Todas nuestras formaciones están adaptadas a buscar trabajo a corto/medio plazo en el mercado laboral que nos rodea, siendo salidas profesionales de fácil adaptación en vuestro entorno.

- **Camarera/o de piso y valet**
- **Banqueting**
- **Cocina de aprovechamiento**
- **Atención al cliente, reposición y frescos**
- **Camarera/o de barra y sala**
- **Telemarketing**
- **Operario de limpieza con protocolo covid**



## TALLERES DEL ALMA

**ABB** ha diseñado unos talleres que los ha denominado de una manera muy especial porque en ellos tanto el alumnado como los formadores se abren y dejamos aflorar nuestros sentimientos, esos que a veces nos da miedo mostrar, porque nos recuerdan cosas no muy agradables de nuestra vida o cosas que creemos que si las contamos nos hacen vulnerables ante los demás, pero que con la ayuda del equipo de profesionales con los que contamos les ayudaremos a canalizar de forma correcta para poder sentirse más liberados.

**Para ello tenemos hemos elaborado una serie de ejercicios, talleres y dinámicas donde el alumnado disfrutaran y desnudaran su alma, marcando un antes y un después.**

### 01.- Mi reflejo me gusta

A veces las cosas son más fáciles de lo que parecen, solo hace falta pararnos y observar quiénes somos y de dónde venimos, nos podemos sorprender a nosotros mismos, vale con que nos conozcamos un poquito mejor.

### 02.- No quiero más dramas en mi vida

El ser humano tiende a dramatizar y maximizar los hechos, tiene que venir una persona de fuera a ponerte los pies en la tierra y ayudarte a analizar las diferentes situaciones que a cada uno nos acontecen a lo largo de nuestra vida. La felicidad es una actitud ante la vida y la vida un continuo aprendizaje.

### 03.- Pisando fuerte

Cuando te dicen, tú no puedes hacer eso, eso no retumba en nuestra cabeza de continuo, de tal manera que nos hace empequeñecer internamente.

Debemos de aprender a creer en nosotros y a ponernos límites, las cosas se pueden lograr, pero previamente debemos trazar un plan perfectamente ejecutado que nos hará lograr nuestras metas.

### 04.- Enseñame a hacer un selfie

¿Cómo me ves tú? ¿Cómo me ven los demás? ¿Cómo me veo yo? ¿Y lo que veo me gusta? ¿Cómo me gustaría que me viesen? Son muchas las preguntas a las que daremos respuestas, donde trabajaremos nuestra imagen interna y externa.

### 05.- Generación sandwich

Llamamos así a la generación de 1950, la generación que fue esclava de sus padres y que hoy día con las circunstancias que se está viendo son esclavos de sus hijos, ¿quién dijo qué? para algunas mujeres esto no es duro, se han encontrado en una situación que ellos no esperaban y deben de encontrar una explicación para poder sentirse mejor. Ellos no son la opción alterna sino que fueron, son y serán el pilar de las familias y sobre este concepto trabajaremos.



## TALLERES SOCIALES



## TALLERES CREATIVOS

El nacimiento de las diferentes redes sociales ha dado lugar a un tipo de mercado on-line que da trabajo a muchas mujeres que han hecho de sus hobbies un negocio sin necesidad de moverse de su casa y conciliando su trabajo con la vida familiar, sobre todo en el medio rural donde no hay tanta industria ni oferta laboral.

Hoy día a través de un perfil Instagram, Facebook y diferentes APP como Vinted, Wallapop, podemos vender lo que queramos y lo mejor de todo es que podemos llegar a cualquier parte del mundo.

### 06.- Hablar en público

Es una actividad desagradable para muchos y cuanto mayor sea la importancia del evento o acto, peor es el miedo. Sin embargo, en nuestra vida debemos enfrentarnos constantemente a exposiciones y presentaciones. Pero hablar en público en realidad no es tan difícil. No es otra cosa que conversar y eso lo haces prácticamente todo el tiempo y con todo nuestro entorno. El miedo y la angustia desaparecen una vez que se ha aprendido como hacerlo.

### 07.- ¿Cómo enfrentarme a una entrevista?

Todos y cada uno de nosotros nos conocemos bien, una entrevista de trabajo no es más que una serie de respuestas sobre nosotros mismos, no es necesario estudiar pero si es necesario prepararla y analizar lo que vamos a contestar.

Para ello trabajaremos sobre unas preguntas tipo que nos harán salir airoso y triunfantes de ella, realizaremos roleplay para aprender a gestionar nuestra inseguridad y canalizar de una manera correcta nuestros nervios.

### 08.- ¿Te contratarías con tu curriculum?

Un CV es conjunto de estudios, méritos, categorías, premios, experiencia laboral que ha desarrollado u obtenido una persona a lo largo de su vida laboral o académica, pero no siempre sabemos plasmarlo en papel, debemos de aprender a "vendernos" bien y para ello es necesario saber redactar, sintetizar y ordenar esos logros, habilidades y destrezas y sobre todo saber enmarcarnos a nosotros mismos dentro de un perfil que será por el cual nos contraten.

### 09.- Amigurumis

Es una tendencia o moda japonesa que consiste en tejer pequeños muñecos mediante técnicas de croché o ganchillo.

### 10.- Transforma tus telas en muñecas

Son muchas las prendas que desechamos sin imaginar la vida que le podemos dar, las muñecas de trapo han sido un clásico de toda una vida, ¿quién no ha tenido una? Son el regalo estrella y si es personalizada más aún.

### 11.- Mis diseños de moda

La moda un conjunto de prendas de vestir, adornos y complementos basados en gustos, usos y costumbres que se utilizan por una mayoría durante un periodo de tiempo determinado y que marcarán tendencia según la duración del mismo pero... ¿y qué sucede cuando una prenda se queda desfasada? Pues nosotros te ayudaremos a volverla dar un uso sin que necesites demasiados conocimientos de corte y confección, tan solo algo de habilidad con la aguja y algo de imaginación.





## CHARLAS Y FOROS DEBATE

La mujer pasa relegada a un segundo plano cuando es madre, el cuidado y el amor nuestros hijos se convierte en nuestra prioridad.

Los hijos no llegan con un manual de instrucciones por lo cual a veces debemos de enfrentarnos a problemas que se nos escapan de las manos y que para los cuales no tenemos formación ni capacidad para afrontar y lo peor de todo, que cuando los detectamos están en una fase avanzada y requieren de intervención de urgencia agravando así más la situación.

**12.- Trastornos alimenticios.**

**13.- Acoso escolar.**

**14.- Bulling.**

**15.- Tu hijo y las nuevas tecnologías: pros y contras.**

**16.- Inmigración: obligación o necesidad**

La sociedad española fue pionera en emigrar a otros países, ahora es España quien recibe cada año a miles de inmigrantes, que llegan a este país con un propósito, un sueño, un objetivo, una meta, una ilusión.

Es necesario y positivo que conozcan la idiosincrasia de país que los recibe, de sus gentes, sus costumbres, su gastronomía, para poder adaptarse más rápido y mejor.



## TALLERES IGUALDAD



El listado de cursos es orientativo, BBEDUCA se adapta a las necesidades de su empresa u organización, ofreciéndole la formación que mejor se adapte a sus necesidades.

iiii No dudes en plantearnos tus necesidades!!!

Con estos talleres pretendemos explicar, analizar, mostrar, enseñar, concienciar que es la igualdad de género, de oportunidades.... Y para ellos trabajaremos sobre algunas preguntas claves que son:

¿Educamos igual al niño que a la niña? Nuestros hijos/ hijas reproducen lo que ven.

### Roles de género

¿El reparto de las tareas domésticas es equitativo desde nuestra infancia?

¿La situación de marginación sistemática hacia las mujeres está arraigada a la sociedad patriarcal?

¿Tienes los mismos derechos los hombres que las mujeres? ¿Y el mismo salario?

¿Tendemos a usar un lenguaje sexista?

¿Qué es el machismo?

¿A que llamamos violencia de género?

¿Has sido víctima de violencia de género?

Diferencia entre violencia de genero  
violencia domestica.

### 17.- Fuimos y seremos

Este taller va dirigido a las mujeres víctimas de violencia de género, en el reforzaremos nuestra autoestima y trabajaremos nuestras habilidades sociales para poder resurgir con más fuerza que nunca.

### 18.- Fifty - fifty

Con este taller queremos poner fin a la famosa frase "mi marido me ayuda".

Nuestro marido no debe de ayudar debe de asumir su responsabilidad al 50% porque es su obligación y una vez entendido esto comienza nuestro apoderamiento en diferentes hábitos, porque nuestro bienestar se verá reflejado en todas y cada una de las acciones de nuestro día a día.





Persona de contacto :

Cristina de Torres



+34 696 442 152



hablamos@bbacademy.es  
info@abbeduca.com

[www.abbeduca.com](http://www.abbeduca.com)

