

# CURSOS 2010

FEBRER-MAIG

CASA DE CULTURA DE GIRONA

**Escriptura creativa**

**Simbologia i tradicions populars**

**Comunicació i relacions personals**

**Intel·ligència emocional**

**Informàtica**

**Artesania i arts aplicades**



Casa de Cultura  
de la **Diputació de Girona**

**Les matrícules als cursos 2009-2010 de la Casa de Cultura de Girona es poden formalitzar:**

**Personalment**, a Secretaria de la Casa de Cultura (plaça Hospital, 6 de Girona, de dilluns a divendres de 9 a 13 h i de 16 a 20 h, pagament amb targeta de crèdit per Terminal Punt de Venda amb codi específic\* o en metàl·lic).

**Per telèfon**, al número 972 20 20 13 de Casa de Cultura de dilluns a divendres de 9 a 13 h i de 16 a 20 h (pagament amb targeta de crèdit per Terminal Punt de Venda amb codi específic\*).

**Per Internet**, a l'adreça [www.casadecultura.cat](http://www.casadecultura.cat) (pagament amb targeta de crèdit per Terminal Punt de Venda amb codi específic\*), excepte cursos d'artesanía i arts aplicades.

\* Per als pagaments amb targeta de crèdit, algunes entitats bancàries demanen codis de seguretat. Si no el coneixeu, poseu-vos en contacte amb la vostra entitat. La Casa de Cultura declina qualsevol responsabilitat per la falta d'informació del titular de la targeta o de les entitats emissores.

### **Matrícules reduïdes**

Es preveuen matrícules reduïdes per a estudiants (menors de 25 anys), jubilats i aturats. Les persones que s'hi acullin hauran de justificar la seva situació quan formalitzin la matrícula o a l'inici del curs. A les matrícules reduïdes no s'hi poden acumular altres descomptes.

### **Devolució de matrícules**

No es retornarà cap matrícula un cop començats els cursos.

El període de matriculació es tancarà el mateix dia d'inici de cadascun dels cursos o quan s'hagin exhaurit les places, tret d'indicacions específiques en sentit contrari.

# ESCRITURA CREATIVA

## MÒDUL 2

El Segon Taller d'Esriptura Creativa mantindrà els plantejaments no-acadèmics i pragmàtics del primer, però aquesta vegada es recalcarà un tema clau: la manca de versemblança en tants i tants textos de ficció. Què fa que un text sigui creïble i un altre, gens? Què fa que un best-seller que es ven molt bé durant un any, l'any que ve ja no interessa a ningú? Què diferencia un clàssic, és a dir un llibre 'permanentment viu', d'un que porta la data de caducitat incorporada? Què vol dir, que un text sembli autèntic o fals? Què és la funció de l'escriptura creativa, en el fons, si és que en té alguna? Com sempre, acabarem amb quatre apunts pràctics sobre com publicar, incloent-hi quatre coses que *no* s'han de fer a l'hora de promocionar els propis llibres.

Matthew Tree (Londres, 1958) ha publicat dues novel·les (*Fora de lloc*, 1996; *Privilegiat*, 2001); un recull de contes (*Ella ve quan vol*, 1999); dos llibres autobiogràfics (*CAT*, 2000; *Memòries!*, 2004) i quatre llibres no-ficció (*Contra la monarquia*, 2005; *Aniversari*, 2005; *La puta feina*, 2006 i *La vida després de Déu*, 2007). Col·labora actualment amb *Catalunya Ràdio*, *l'Avui*, *La Directa*, *Catalonia Today* i *The Times Literary Supplement*

Professor: Matthew Tree
Inici: 4 de març
Durada: 10 sessions
Horari: Dijous de 18 a 19.30 hores
Matrícula: 100 euros
Matrícula reduïda: 80 euros

# LA PEDRA DEL DIMONI

## SÍMBOLS AMAGATS EN LES TRADICIONS POPULARS

D'on sorgeixen les tradicions populars? Quins significats s'amaguen darrera les llegendes? Per què reproduïxen mites i símbols de l'antiguitat? Per què la saviesa popular l'utilitzem encara en situacions de cada dia? En aquest curs, cercarem el significat profund que hi ha darrera de les tradicions i celebracions populars catalanes, especialment a les nostres comarques. Tradicions que a voltes tenen les seves arrels en el neolític, i que han anat incorporant al llarg dels temps un fons de saviesa i una cosmovisió rica i complexa, provinent dels diferents pobles dels quals som hereus. Conèixer el significat profund d'aquestes tradicions i dels seus símbols no només ens enriquirà culturalment, sinó que ens pot aportar una visió del món amb més sentit i una capacitat d'acció pràctica més coherent. El curs començarà amb una introducció sobre el concepte de símbol i la seva funció cultural per passar després a l'estudi de la seva presència en les diverses tradicions.

### INTRODUCCIÓ

1. El concepte de símbol i la seva pervivència en les tradicions populars.
2. Sincretisme cultural i analogia funciona.

### CLASSIFICACIÓ DELS SÍMBOLS

3. Símbols cíclics i de renovació
4. Símbols dels orígens
5. Símbols de localització en l'espai
6. Formes simbòliques

### SIMBOLISME DE LES FESTES ANUALS

7. Nadal. Solstici i any nou.
8. Festes del cicle anual
9. Pasqua i el calendari lunar.
10. Sant Jordi, entre les festes de renovació i l'heroi mític.
11. El culte als morts

### SIMBOLISME DE LES FESTES TRADICIONALS

12. Festes fundacionals.
13. Els "llocs sagrats" i les peregrinacions.
14. Llegendes populars.

<b>Professor:</b> Jordi Sidera
<b>Inici:</b> 3 de març
<b>Durada:</b> 10 sessions

<b>Horari:</b> Dimecres de 19.30 a 21.30 h
<b>Matrícula:</b> 110 euros
<b>Matrícula reduïda:</b> 90 euros

# L' ART DE LA COMUNICACIÓ

## Mòdul 2. COM PARLAR EN PÚBLIC DE FORMA EFECTIVA

El mòdul ofereix tot l'aprenentatge necessari per parlar davant qualsevol tipus de públic amb fluïdesa, naturalitat, coherència i precisió.

### I. QÜESTIONS INTRODUCTÒRIES

- 1- El poder de la paraula.
- 2- Som el que comuniquem: els principis de la comunicació en públic.

### II. EL PÚBLIC

- 3- Què espera el públic de l'orador/a?
- 4- El desenvolupament de la confiança: per què fa por parlar en públic?
- 5- Els tipus de públic.
- 6- Els errors més habituals davant l'auditori.

### III. L'ORADOR/A

- 7- To, intensitat i volum de la veu adequats.
- 8- Posició corporal i direcció de la mirada.
- 9- Tècniques per parlar en públic.

### IV. L' ESTRUCTURA DEL DISCURS I ELS SEUS TIPUS

- 10- Definició i limitació del tema.
- 11- Inici, desenvolupament i final del discurs.
- 12- Discurs informatiu i discurs persuasiu.
- 13- Discurs preparat i discurs improvisat.
- 14- Presentacions i discursos informals.

### V. LA PRÀCTICA

- 15- Estudi i comentari de fragments de discursos històrics.
- 16- Preparació d'un discurs de cinc minuts.

*NOTA: Els mòduls es poden cursar de forma independent i per tant no és necessari haver assistit al primer mòdul per poder fer el segon.*

Professor: Toni Bardera
Inici: 2 de febrer
Durada: 7 sessions

Horari: Dimarts de 18 a 21 h
Matrícula: 110 euros
Matrícula reduïda: 90 euros

# L' ART DE LA COMUNICACIÓ

## Mòdul 1. LA COMUNICACIÓ INTERPERSONAL

El curs ofereix pautes, tècniques i un codi de comportament per expressar-se amb la màxima efectivitat, correcció i persuasió. Tots aquests recursos permeten treure més profit de qualsevol conversa o entrevista i serveixen tant per l'àmbit personal com per al professional.

### I. ELS PRINCIPIS DE LA COMUNICACIÓ EFECTIVA

1. Els principis de la comunicació.
2. La veu: ritme, to i timbre.
3. Tècniques per a causar una bona impressió.

### II. FLEXIBILITAT MENTAL, AUTOCONTROL I COMUNICACIÓ

4. Els errors més habituals en la comunicació interpersonal.
5. Com afecten la ràbia i la por en la comunicació.
6. Tècniques de comunicació assertiva.
7. Tècniques de discussió.

### III. LA PERSUASIÓ: L'EXCEL·LÈNCIA EN COMUNICACIÓ

8. Estructura profunda i estructura superficial del llenguatge.
9. Els principis de la persuasió i les seves tècniques fonamentals.

### IV. EL LLENGUATGE SECRET: LA COMUNICACIÓ NO VERBAL

10. Les mans, els somriures i les mirades.
11. Les posicions corporals.

<b>Professor:</b> Toni Bardera
<b>Inici:</b> 6 d'abril
<b>Durada:</b> 7 sessions
<b>Horari:</b> Dimarts de 18 a 21 hores
<b>Matrícula:</b> 110 euros
<b>Matrícula reduïda:</b> 90 euros

# AUTOESTIMA I RELACIONS PERSONALS

## Mòdul 1. La construcció del jo i les relacions personals

La visió que tenim de nosaltres mateixes/os és sempre i necessàriament subjectiva i limitada. Conèixer els elements que configuren el nostre autoconcepte i la nostra autoestima és un pas important en el govern de la pròpia existència.

### I- QÜESTIONS INTRODUCTÒRIES

1. El jo com a punt de partida.
2. Què és i què no és l'autoestima?
3. Autoconcepte i autoestima.
4. La construcció de la meva identitat social.

### II- COM MILLORAR L'AUTOESTIMA I LES RELACIONS

5. Les creences que deterioren les relacions i l'autoestima.
6. Autoestima constant i autoestima inestable.
7. Qualitats i capacitats necessàries per ajustar l'autoestima.
8. Els drets individuals que cal aprendre a defensar.
9. Exercicis d'autoconeixement i d'autoestima.

### III- JO I EL MEU ENTORN

10. Relacions limitadores i relacions de creixement.
11. L'assertivitat i els tipus de conducta assertiva.
12. Els efectes de la societat competitiva i consumista sobre l'autoimatge.
13. Algunes notes sobre la parella, la família i el treball.

<b>Professor:</b> Toni Bardera
<b>Inici:</b> 8 de febrer
<b>Durada:</b> 7 sessions
<b>Horari:</b> Dilluns de 18 a 21 hores
<b>Matrícula:</b> 110 euros
<b>Matrícula reduïda:</b> 90 euros

# AUTOESTIMA I RELACIONS PERSONALS

## Mòdul 2. Relacions destructives i assetjament psicològic

### I- QÜESTIONS PRÈVIES

1. Relacions limitadores i relacions destructives.
2. Definició d' assetjament psicològic.
3. El xantatge emocional.

### II- L'AGRESSOR/A I LA VÍCTIMA

4. El perfil emocional i conductual de l'agressor/a psíquic/a.
5. Perfil psicològic de la víctima.
6. Societat contemporània i estructures psicopàtiques.

### III- EL DESENVOLUPAMENT DE L'ASSETJAMENT

7. Les fases de l'assetjament.
8. Els tipus més habituals d'assetjament.
9. Conseqüències a curt i llarg termini d'un assetjament psicològic.
10. Un pla estratègic per a evitar ser víctima d'un assetjament.

*NOTA: Els mòduls es poden cursar de forma independent i per tant no és necessari haver assistit al primer mòdul per poder fer el segon.*

Professor: Toni Bardera
Inici: 19 d'abril
Durada: 7 sessions
Horari: Dilluns de 18 a 21 hores
Matrícula: 110 euros
Matrícula reduïda: 90 euros

# INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

## Mòdul 2. Les emocions que ens fan patir

### I- INTRODUCCIÓ

1. Per què les emocions ens fan patir?
2. Aprendre de les crisis: maduresa i sofriment

### II- L'ESTRÈS: LA IRA I LA POR EN COMBINACIÓ

3. Què em passa quan pateixo estrès?
4. La realimentació negativa i els seus símptomes.
5. Els pensaments automàtics i els pensaments limitadors.
6. Els hàbits destructius connectats amb l'estrès.
7. Exercicis de reprogramació de percepcions generadores d'estrès.

### III- LA TRISTESA: UN PEATGE NECESSARI

8. Les pèrdues i la seva relació amb la tristesa.
9. Pèrdues concretes i pèrdues simbòliques.
10. Estudi de fragments de "Un dol observat" de C. S. Lewis.

### IV- LLENGUATGE I GESTIÓ EMOCIONAL

11. Cada cosa pel seu nom: definicions de termes emocionals.
12. Pobresa lingüística i pobresa emocional.
13. Confusions habituals generades pel mal ús del llenguatge emocional.

*NOTA: Els mòduls es poden cursar de forma independent i per tant no és necessari haver assistit al primer mòdul per poder fer el segon.*

Professor: Toni Bardera
Inici: 3 de febrer
Durada: 7 sessions
Horari: Dimecres de 18 a 21 hores
Matrícula: 110 euros
Matrícula reduïda: 90 euros

# INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

## Mòdul 1. Introducció a la Intel·ligència Emocional

Parlem "d'intel·ligència emocional" quan gestionem amb intel·ligència les nostres emocions i aconseguim viure amb un grau notable d'equilibri i temperància.

### I- QÜESTIONS INTRODUCTÒRIES

1. Què és la intel·ligència emocional?
2. Per a què serveixen les emocions?
3. Qui té raó, el cap o el cor?

### II- COM MILLORAR LA NOSTRA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

4. Emocions, sentiments i estats d'ànim
5. La temperància: el domini d'un/a mateix/a
6. Els diferents tipus d'emocions i les seves respostes fisiològiques
7. Les passions que ens fan patir: ira, por i tristesa
8. Exercicis d'autoconeixement i autoestima
9. Tècniques de canalització emocional

### III- INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I ENTORN

10. L'equilibri emocional: una proposta de "maduresa"
11. Algunes notes sobre la parella, la família i el treball

Professor: Toni Bardera
Inici: 8 d'abril
Durada: 7 sessions
Horari: Dijous de 18 a 21 hores
Matrícula: 110 euros
Matrícula reduïda: 90 euros

# PNL (PROGRAMACIÓ NEUROLINGÜÍSTICA)

## Mòdul 2. PNL i Creixement Personal

La forma de comunicar-nos amb les altres persones i amb nosaltres mateixos/es determina fortament les nostres relacions, els objectius personals i el grau d'èxit a l'hora d'assolir-los. La PNL estudia la relació entre el llenguatge i el nostre comportament quotidià i com la programació comunicativa personal condiona la nostra vida.

Aquest curs aporta els coneixements fonamentals per a familiaritzar-se amb la PNL i els seus principals àmbits d'actuació. També facilita els exercicis pràctics necessaris per a poder aplicar els fonaments teòrics exposats en cada apartat.

### I. LA PRECISIÓ EN LA COMUNICACIÓ

1. L'estructura del nostre llenguatge ens dona a conèixer.
2. El missatge més enllà del missatge: metamodel del llenguatge.
3. Pressuposicions i transgressions.
4. Formes de pressuposicions.

### II. PNL I ESTRATÈGIES D'INFLUÈNCIA

5. Les respostes programades inconscientment.
6. Àncores i ancoratges: mètodes d'aplicació.

### III. LES NARRACIONS METÀFORIQUES COM A EINA DEL PROCÈS DE CANVI

7. El model de Milton Erickson.
8. Metàfores i aprenentatges inconscients.
9. Condicions de bona formulació per a dissenyar una metàfora.

### IV. TÈCNiques D'ACCÈS A LA NOSTRA REALITAT INTERNA

10. Revaluació de la nostra història personal.
11. Generació d'un nou "jo" o part interna.

### V. PNL I CONGRUÈNCIA

12. Creences, valors i criteris.
13. Les creences com a motor del nostre comportament.
14. Classificació de creences.
15. Estratègies per a canviar el sistema de creences.

*NOTA: Els mòduls es poden cursar de forma independent i per tant no és necessari haver assistit al primer mòdul per poder fer el segon.*

Professor: Toni Bardera
Inici: 4 de febrer
Durada: 7 sessions

Horari: Dijous de 18 a 21 hores
Matrícula: 110 euros
Matrícula reduïda: 90 euros

# INFORMÀTICA

Cursos eminentment pràctics en els quals l'alumne treballa individualment amb el seu ordinador des del primer dia. Es treballa amb el paquet de programes Microsoft Office, sèrie professional, que són els més utilitzats en el món professional. El mòdul 1 parteix de zero en coneixement informàtics, i està pensat per a aquelles persones que no han utilitzat mai ordinador. Els altres mòduls requereixen un coneixement mínim en la utilització d'ordinadors. Els mòduls són independents. El primer i segon mòdul és trimestral. El tercer és bimestral.

## Informàtica I > Word

Processador de text professional que permet fer des d'una simple carta al document més complex.

## Informàtica II > Sistema operatiu Windows XP i Excel

El sistema operatiu Windows XP és un sistema d'administració i control de l'ordinador que permet l'administració de programes, arxius, còpies de disc dur i de disquets, gravació de CD i DVD, còpies de seguretat, etc. Excel és un sistema processador destinat bàsicament al càlcul de tasques de gestió.

## Informàtica III > Internet

Navegació amb l'explorador Internet Explorer, gestió de correu electrònic amb Outlook Express, cerques d'informació al web, seguretat a la xarxa, etc.

<b>Professor:</b> Miquel Esteve
<b>Horaris:</b> A determinar *
<b>Inici:</b> 6 d'Abril
<b>Matrícula</b> 110 Euros
<b>Matrícula reduïda</b> 90 Euros
<b>Durada:</b> 1 trimestre (Mòd. 1 i 2), 1 bimestre (Mòd. 3)

*\* Els horaris dels grups d'informàtica es confeccionaran en funció dels cursos del segon trimestre (gener-març). Consulteu a Secretaria de la Casa de Cultura, tel. 972 20 20 13 o [www.casadecultura.org](http://www.casadecultura.org)*

# ARTS APLICADES

Curs adreçat a totes les persones que vulguin passar una bona estona i adquirir uns coneixements de diferents tècniques d'arts manuals:

- Pintat de roba a mà alçada i amb 'estencil'
- Pintat de seda (diferents tècniques)
- Treballs molt variats amb estany
- Tenyit i pintat de fusta
- Olis sobre tela, fusta, vidre i metall, etc.
- Treballarem diferents textures i el fang fred aplicats sobre tela, fusta, i vidre
- Fusió de vidre incloent-hi petites peces de joieria
- Decoració al forn de ceràmica
- Moldejat i cocció de fang blanc i refractari
- Poliesmalts
- Policromia amb full d'or i full de plata
- Recuperació i restauració de petites peces
- Altres tècniques

Els treballs es faran amb dissenys propis o de grup adaptant-nos a les necessitats, coneixements i nivell dels alumnes.

<b>Professores:</b> M. Rosa Ventura i Rosa Boada
--

<b>Inici:</b> 6 d'abril
-------------------------

<b>Horari:</b> Dilluns o dijous de 16 a 18 h o de 18.15 a 20.15 h
---

<b>Matrícula:</b> 70 Euros per trimestre*
---

<b>Horari:</b> Dimarts de 18 a h
----------------------------------

<b>Matrícula:</b> 70 euros per trimestre*
---

<b>Horari:</b> Dijous matí de 9.30 a 12 h
---

<b>Matrícula:</b> 85 Euros per trimestre*
---

<b>Horari:</b> Divendres de 16.30 a 19.30 h
---

<b>Matrícula:</b> 100 Euros per trimestre*
--

\* La matrícula no inclou el cost dels materials que els alumnes utilitzin durant el curs.

# ESCOLA D'ENQUADERNACIÓ

L'enquadrernació és l'ofici i l'art de convertir el paper imprès en un llibre. En la restauració de llibres hi té tanta importància el coneixement dels materials com l'estima que es tingui als llibres.

## Curs d'iniciació

Fascicles, teles, àlbums, estoigs

## Curs d'ampliació

Restauració, pell, pergami, papers especials

## Daurat i gofrat de llibres

<b>Professors:</b> Ramon Bautista i Joaquim Durall
<b>Inici:</b> 6 d'abril
<b>Durada:</b> Trimestral
<b>Horari:</b> Dimarts i dijous de 18 a 20 h
<b>Matrícula:</b> 120 Euros per trimestre
<b>Matrícula reduïda:</b> 95 Euros

# PATCHWORK

El patchwork és una tradició americana que va començar quan els colons que arribaven d'Europa trobaven una indústria tèxtil emergent i cada retall de tela era un petit tresor i, per tant, era reciclat per a un nou ús. Les petites figures geomètriques eren les bases de les labors de patchwork: triangles, quadrats, rombes i rectangles de tots colors es cosien per fer cobrellits, cortines i fundes de coixí. Amb el temps, el patchwork ha esdevingut una activitat creativa i una opció estètica amb resultats de gran bellesa. Tot depèn dels materials seleccionats i de la imaginació que hi posem.

<b>Professors:</b> Glòria Yanes i Catalina Ayats
<b>Inici:</b> 8 d'abril
<b>Horari:</b> Dijous de 17 a 20 h
<b>Matrícula:</b> 100 Euros per trimestre (alumnes nous)
<b>Matrícula:</b> 80 Euros per trimestre (alumnes del curs anterior)





Plaça de l'Hospital, 6 • 17002 Girona  
Horari de matriculació: de 9 a 13 i de 16 a 19 hores  
A/E [info@casadecultura.org](mailto:info@casadecultura.org)  
[www.casadecultura.cat](http://www.casadecultura.cat)