



Formación_ANIMACIÓN
PACK BIENESTAR ACTIVO

OK TRAINING
Enero 2018

Propuesta para mejorar los servicios de animación a través de la FORMACIÓN.

1. PLANTEAMIENTO

2. LA FORMACION

3. CONTENIDOS

- 1. LA ACTIVIDAD FISICA: 3 horas**
- 2. LA ACTIVIDAD SOCIOCULTURAL: 4 horas**
- 3. EJERCITAR LA MENTE: 1 hora**

4. ESTRUCTURA DE FORMACION :

- 1. PROGRAMA JORNADA FORMACION**
- 2. COSTE CURSO**

PLANTEAMIENTO

En el informe de nuestra actuación en la temporada pasada, apuntamos las razones de nuestra propuesta. Remito aquí el pasaje que argumenta la propuesta:

El baile(en línea), el bingo y los juegos de puntería(sjoelen) son las actividades más demandadas que se encuentran en todos los programas de animación.

Sin embargo no hay actividades para la demanda de nuevos usuarios del programa Imsero que cada vez está más presente y busca nuevas experiencias, vacaciones más activas y nuevas alternativas.

Cada vez se reducen más las actividades de participación, por lo que los ambientes grupales creados en el pasado van desapareciendo. Se observa la aparición de grupos más reducidos que demandan actividades más selectas y originales como Nordic Walk, catas de vino, paseo culturales, nuevas formas de gimnasia, etc., y crean momentos inolvidables durante la estancia.

NUESTRA PROPUESTA: INNOVAR CON EL **PACK BIENESTAR ACTIVO**

Con las conclusiones y nuestras observaciones, la necesidad de innovación es un hecho que no podemos obviar, por lo que antes que sea tarde y que la animación arrastre la satisfacción del cliente hacia abajo, hay que volver a apostar por la **formación continua**, teniendo además en cuenta que la mayoría de los animadores son profesionales que llevan más de 2 temporadas con nuestros usuarios.

Como **propuesta de ÉXITO**, proponemos además de la formación unas jornadas de implementación de estas actividades con los usuarios en el hotel, para que el animador pueda interiorizar el aprendizaje y comprobar el éxito, la mejoras y adaptaciones que podrá realizar junto con nuestro Técnico.

LA FORMACION

La actividad lúdica y la animación nocturna es la demanda más inmediata y la oferta más conocida en la animación turística, por lo que **se puede seguir programando las actividades de siempre pero integradas en un programa más completo**, introduciendo las sugerencias teniendo en cuenta las tendencias detalladas anteriormente, y que serán constituye nuestra oferta: EL PACK BIENESTAR ACTIVO.

LA IMPLEMENTACION

Es opcional, pero con esta opción facilitamos el éxito de la actividad, para sortear dificultades a la hora de realizar y dinamizar la nuevas actividades.

Es muy recomendable, ya que las nuevas actividades necesitan apoyo tanto técnico como psicológico (salir de la zona de confort del animador) para encontrar su sitio en el programa.

¿Cuales es el PACK BIENESTAR ACTIVO para dotar los animadores de conocimientos para realizar cambios en el programa de animación con estas nuevas actividades?

Se reparten en tres bloques, según su finalidad:

Mejorar el estado físico y participar en la vida social, con humor, baile, compartiendo vivencias y ejercitando la mente.

BLOQUE 1: LA ACTIVIDAD FISICA.

BLOQUE 2: LA ACTIVIDAD SOCIO-CULTURAL.

BLOQUE 3: LA ACTIVIDAD INTELECTUAL.
(Ejercitar la mente)

CONTENIDOS

LA ACTIVIDAD FISICA: 3 horas

¿Qué tipo de ejercicios pueden realizarse?

Impartiremos 3 novedades (ver antecedentes de éxito) que forman parte de la nueva demanda para ponerse a punto y estar en forma. Aportan más beneficios que otras actividades, como gimnasia tradicional, paseos, etc.

QI CONQ (Chi Kung): Practica china que ayuda en lo físico y en psicológico y que es mucho más fácil que el Tai Chi: Es una practica muy indicada porque combinan estiramientos musculares, respiración, flexibilidad de las articulaciones y flexibilidad de la columna. Según la sabiduría china es uno de los secretos para una larga vida y ayuda al equilibrio psicológico.

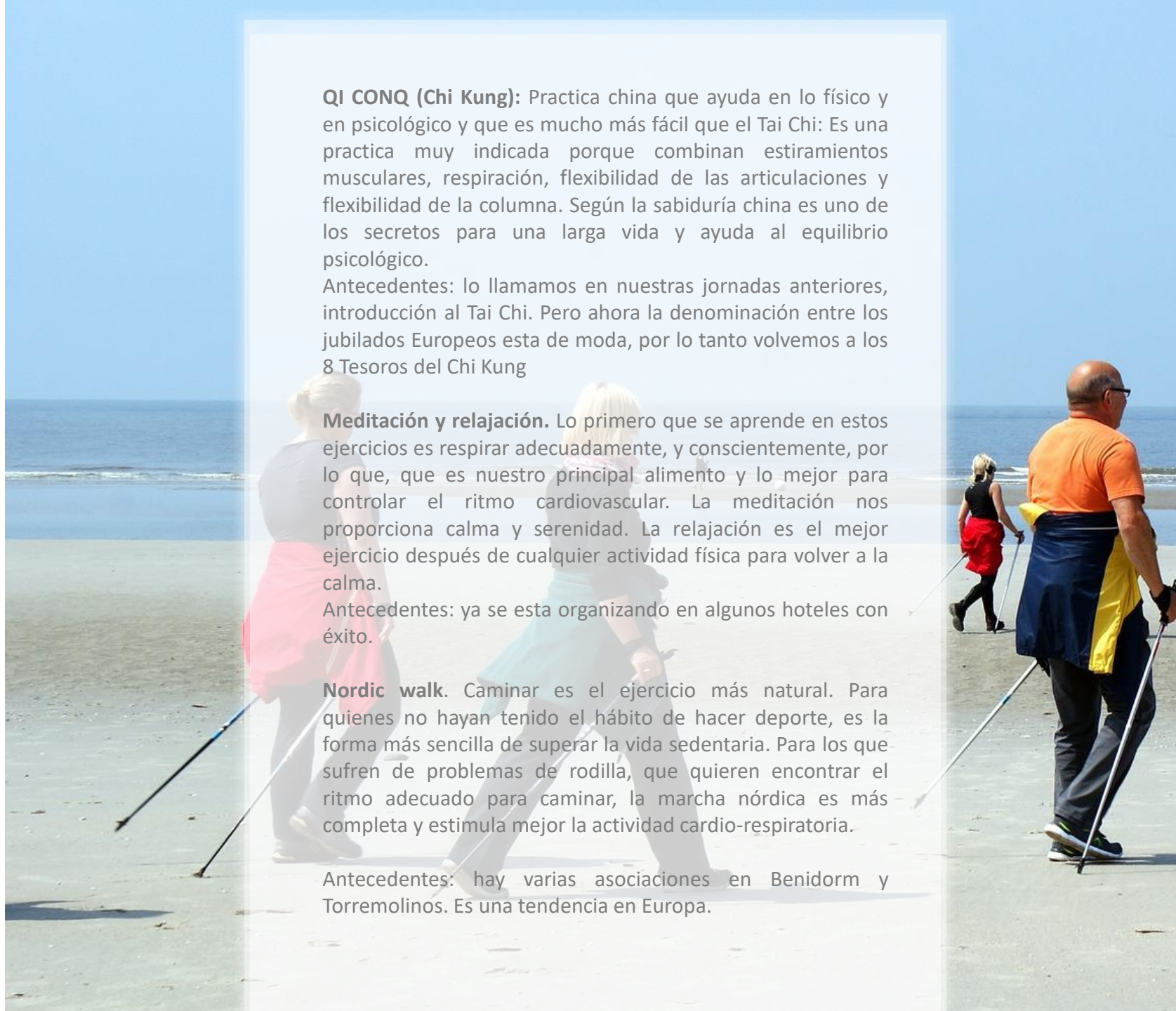
Antecedentes: lo llamamos en nuestras jornadas anteriores, introducción al Tai Chi. Pero ahora la denominación entre los jubilados Europeos esta de moda, por lo tanto volvemos a los 8 Tesoros del Chi Kung

Meditación y relajación. Lo primero que se aprende en estos ejercicios es respirar adecuadamente, y conscientemente, por lo que, que es nuestro principal alimento y lo mejor para controlar el ritmo cardiovascular. La meditación nos proporciona calma y serenidad. La relajación es el mejor ejercicio después de cualquier actividad física para volver a la calma.

Antecedentes: ya se esta organizando en algunos hoteles con éxito.

Nordic walk. Caminar es el ejercicio más natural. Para quienes no hayan tenido el hábito de hacer deporte, es la forma más sencilla de superar la vida sedentaria. Para los que sufren de problemas de rodilla, que quieren encontrar el ritmo adecuado para caminar, la marcha nórdica es más completa y estimula mejor la actividad cardio-respiratoria.

Antecedentes: hay varias asociaciones en Benidorm y Torremolinos. Es una tendencia en Europa.



CONTENIDOS

LA ACTIVIDAD SOCIOCULTURAL: 4 horas

El humor

La risa es la mejor forma de expresión de la alegría de vivir. En este apartado que queremos practicar las emociones positivas y actitudes como el optimismo. Son actividades para liberar la espontaneidad y mejorar la capacidad de expresarse. Proponemos una actividad en nuestras jornadas.

Yoga de la risa (otra forma de Risoterapia)

La técnica utilizada nos viene de la India, y empieza con ejercicios de respiración. Cuando nos reímos se produce la contracción simultánea de 15 músculos de la cara, acompañada de una respiración espasmódica. Por sus efectos generales, equivale a 40 minutos de yoga. Se organizan juegos de expresión corporal que provocan cada vez más carajadas.

Antecedentes: en 2011 se impartió en Lloret de Mar para todos los animadores del programa. 80% lo introdujo con éxito en su programación.

Las vivencias sociales y culturales

Con estas actividades los usuarios podrán disfrutar plenamente de nuevas experiencias compartiendo con los demás, expresando respuestas afectivas, que tiene como finalidad la creación de ambiente. Solo enumeramos algunas actividades que seguramente despertarán el interés de nuestros usuarios;

CONCURSO DE SELFIES, QUE QUIERO HACER EN MIS VACACIONES:

El primer día el animador entrega por elegir unos paneles con actividades que uno quiere hacer en sus vacaciones

.

CONTENIDOS

EJERCITAR LA MENTE: 1 hora

Del mismo modo que el ejercicio físico protege la salud cardiovascular, la actividad mental protege el cerebro.

Se impartirá solo 1 actividad: TALLER DE MEMORIA

Otras actividades para ejercitar la mente son: Crucigramas, Torneos con palabras como scrabble, Juegos de creación: pictionary, Tangram, Puzzles, Ejercicios con cálculos, Sudoku, Aulas Tic, Concurso de preguntas tipo Trivial y Quiz, Teatro: Actuar y memorizar texto, Música terapia, con ritmos, etc.

Los talleres de manualidades y dibujo

Proponemos actividades para hombre y para mujeres. En general las manualidades atraen sobre todo a las mujeres.

Aquí proponemos dos nuevas modalidades de colorear

1. Mandalas
2. Dibujos minimalistas

Con paciencia y gusto por el color y el detalle, se colorea una mandala o dibujo minimalista.

Se entregará a los animadores un fichero de mandalas y de dibujos minimalistas

Inicio y cierre de las jornadas: 1 hora

Presentación del curso y de los asistentes
Cierre de la formación con entrega de CERTIFICADOS

ESTRUCTURA DE FORMACION : BENIDORM

FECHAS: 12 y 13 de febrero 2018

HORARIO: de 10:00 a 14:00

LUGAR: Hotel Rosamar.

MINIMA PARTICIPACION: 8 animadores

PROGRAMA JORNADA FORMACION

Las acciones formativas se realizaran en 2 sesiones de 4 horas cada una, con un total de 8 horas.

Se podrá realizar por la mañana y/o tarde.

Los animadores podrán reducir su jornada laboral para poder acudir a las acciones formativas.

COSTE CURSO

Se podrá bonificar el 60% de la formación con la fundación Tripartita.

Precio: 180€/asistente

Incluye:

- Docencia Técnicos de cada especialidad.
- Material didáctico en USB.
- Desplazamientos.
- Gestión Fundación Tripartita.

OPCIONAL: IMPLEMENTACION EN EL HOTEL

Precio: 485€/hotel

Incluye:

- Técnicos mínimo 3 días, máximo 5
- **No incluye IVA y desplazamientos técnico**