



Departamento Inglés

- Profesores Licenciados en Filología, bilingües y nativos, especializados en la enseñanza de idiomas.
- Grupos reducidos (6-10 alumnos) • Test obligatorio para tener grupos homogéneos.

Intermedio (equivalente B1)

V/ 17,30-20,30h
S/ 10,30-13,00h
LyX/ 18,00-19,30h

Conversación Intermedio

V/ 17,00-19,00h o 19,00-21,00h
S/ 10,30-13,00h

Recuperar la fluidez verbal y la comprensión oral para los que se sientan algo bloqueados, no se atrevan a hablar en público o piensen que podrían mejorar esta área sin necesidad de tanta gramática.

- 1.- Situaciones cotidianas.**
- 2.- Situaciones laborales.** Hablar por teléfono, responder a entrevistas de trabajo...
- 3.- Situaciones de consenso.** Proponer y rechazar. Dar explicaciones. Llegar a un acuerdo. Educación en el inglés.
- 4.- Situaciones personales.** Gustos, rutinas, deseos...
- 5.- Situaciones de actualidad.** Debate de diversos tipos de noticias de actualidad.
- 6.- Situaciones de escucha.** Se trabajará en grupos.

Avanzado (equivalente B2)

V/ 17,30-20,30h
S/ 10,30-13,00h
LyX/ 19,30-21,00h

Preparación First Certificate

LyM/ 19,00-20,30h

Explicación de las distintas partes del examen, su composición, sus trucos... practicar los distintos ejercicios, para que el alumno en el examen sepa perfectamente a qué se va a enfrentar.

- 1.- Lectura.**
- 2.- Escritura.** Presentaciones, expresiones apropiadas. Organizar la información. Ser directos y claros.
- 3.- Uso del Inglés.** Avanzados conocimientos de gramática, aprenderemos las estructuras del examen.
- 4.- Listening.** Plantea un problema más bien mental. Practicaremos la escucha para tener una idea global y buscar la información en el contexto aunque no entendamos cosas.
- 5.- Oral.** Práctica a partir de una fotografía que guíe la conversación como en el examen.

Duración: 24 marz a 15 jun
Precios: 240€ (3h/semana) / 160€ (2h/semana)



Fundación
Updea

 **UpdeaFormación**

40% dto.
Asociados y familiares
APM

6hrs/55€

Desarrollo Personal

Manejo del Estrés

Viernes / 17,00-20,00h (28 marzo y 04 abril)
Sábado / 10,30-13,30h (10 y 17 mayo)

Conoceremos los efectos personales del estrés así como su relación con los demás cambios en los niveles de calidad de vida, tanto en el ambiente familiar, laboral, social y de pareja, además de adquirir y desarrollar habilidades de auto regulación emocional para enriquecer la capacidad inicial de afrontamiento del estrés cotidiano y diferentes técnicas de relajación para el manejo del estrés..

- 1.- Estrés Psicológico.
- 2.- Como afrontamos y respondemos al estrés.
- 3.- Control y manejo efectivo de nuestras emociones y pensamientos.
- 4.- Solución de problemas.

Taller de gestión del tiempo

Viernes / 17,00-20,00h (9 y 16 mayo)
Sábado / 10,30-13,30h (24 y 31 mayo)

Con este curso mejoraremos nuestra relación personal con el tiempo, identificaremos los factores que dificultan una buena gestión del tiempo y producen estrés. Veremos los principios básicos para la planificación y organización en el trabajo así como las herramientas que nos permitirán gestionar nuestro Tiempo.

- 1.- Tiempo lineal y tiempo interior. ¿Cuánto tiempo son 10 minutos?.
- 2.- Reparto ideal del tiempo.
- 3.- Proactividad. Comportamiento y disciplina personal. El árbol de mi tiempo.
- 4.- La prioridad de los valores. Importancia y urgencia.
- 5.- Objetivos.
- 6.- Los ladrones del tiempo.

CONSULTAR PROGRAMAS DETALLADOS EN WWW.UPDEA.ORG

Fundación Updea - Barceló 13, Metro: A. Martínez y Tribunal - Tel.: 91 447 68 20 - www.updea.org