

SCUOLA CLUB MIGROS TICINO

Presentato il nuovo, ricchissimo programma della Scuola Club Migros Ticino

Imparare a vivere meglio ogni giorno

Simona Sala

Puntuale, all'altezza delle aspettative di un'utenza ormai fedele, in grado di incuriosire con le sue offerte anche chi non ne ha mai usufruito. Stiamo parlando della Scuola Club Migros che, la scorsa settimana, pochi giorni prima dell'inizio delle scuole dell'obbligo, attraverso la sua responsabile Yvonne Pesenti Salazar ha presentato il suo nuovo programma, riuscendo ancora una volta in quella che è la migliore delle sue imprese: presentarsi in una forma ancora più ricca dell'anno precedente, allargare l'offerta con corsi, diplomi e formazioni sempre più completi. Questo a riprova, nel caso in cui fosse necessario, dell'indiscussa posizione di leader occupata dalla Scuola Club Migros Ticino per quanto riguarda sia la qualità sia l'attualità dell'offerta, nonché per ciò che concerne le ore di frequenza.

E proprio a proposito di offerta, sottolineiamo da subito la presenza di un quinto di corsi e sezioni nuove rispetto al programma dello scorso anno (vedi anche box con le novità a colpo d'occhio). Se il motto dell'azienda Migros è «vivere meglio ogni giorno» la scuola, attraverso l'aggiunta del verbo «Imparare» sottolinea la propria volontà a sostenere la formazione continua riconoscendone la validità e la necessità.

L'offerta formativa si suddivide in quattro grandi aree: **Apprendimento linguistico, Business e Promozione della salute, Tempo libero.**

All'interno di questa suddivisione il settore tradizionale delle lingue fa senza dubbio la parte del leone nell'offerta della Scuola Club Migros attirando più della metà delle frequenze totali. L'offerta è ormai a quindici idiomi diversi insegnati con modalità differenziate così da permettere diversi gradi e ritmi di apprendimento

e rispondendo alle molte esigenze dell'utenza (competenze orali, business, travel, curiosità, base). Una simpatica novità è costituita dagli **aperitivi** (momenti all'insegna della convivialità che permettono di esercitare la lingua con un docente, ma in modo informale) e **dai corsi che abbinano cucina e apprendimento linguistico** (inglese, spagnolo, tedesco e francese). Si conferma la grande **qualità dell'apprendimento**, dimostrata dalla possibilità di ottenere **certificazioni riconosciute** e dare **esami**; la Scuola Club Migros è sede d'esame per i seguenti **certificati: TELC, CELI e CERVANTES** (di quest'ultimo la Scuola Club Migros Ticino sarà, grazie a un accordo con l'Istituto Cervantes di Madrid, la seconda sede di esame della Svizzera).

Del secondo settore formativo della Scuola Club Migros fa parte l'ormai corposa sezione **Business** che, in tempi esigenti come quelli in

cui viviamo, dove sono richieste flessibilità e costante disponibilità a formarsi, si presenta come un'opportunità imperdibile. Oltre ad ambiti tradizionali come l'insegnamento dell'informatica, si sono affermate nuove aree formative che permettono uno sviluppo delle competenze sociali e del self-management (rivolto al mondo dei professionisti).

La Scuola Club Migros ha da sempre un occhio di riguardo anche per la **Promozione della salute**, ambito in costante espansione, non limitandosi però a offrire corsi di natura sportiva o comunque legati al movimento, ma proponendo - ed è la prima volta in Svizzera - anche dei **percorsi formativi con diploma riconosciuto**, in grado di permettere a chi intraprenda questa strada un riorientamento professionale o la trasformazione del proprio hobby in professione. Ci riferiamo in particolare alle formazioni di istruttore fitness/wellness e di massaggiatore.

Da ultimo, ma di certo non per importanza, anche il settore del **tempo libero**, importante bacino di apprendimento di tecniche nuove, ma anche risorsa per riprendersi da quella che è l'attività quotidiana, spesso legata a stress e a tensioni. Oltre a corsi di danza e musica e sport (contraddistinti, e ci teniamo a sottolinearlo, dal **marchio qual-top**, che permette un rimborso da parte delle casse malati) ad arti



come quella di creare un gioiello o una borsa personalizzata, oltre a corsi di gastronomia, la Scuola Club Migros Ticino propone viaggi culturali, musicali o all'interno del mondo della filosofia.

Ciò che è encomiabile, e che risalta al termine di questa veloce carrellata all'interno di quello che è il nuovo programma della Scuola Club Migros (per il programma completo si vedano pagg 30-31), è l'atten-

zione a quelle che sono le esigenze della nostra era e del nostro tempo. E ciò dal 1957, anno in cui anche in Ticino fu fondata la Scuola Club Migros. Gli sforzi per mantenere l'unicità e la peculiarità di quella che è una delle istituzioni più importanti volute da Gottlieb Duttweiler, fondatore della Migros, sono stati insigniti di due importanti premi. Nel settembre del 2008 la Scuola Club Migros ha ricevuto il **Pre-**

mio per la politica della formazione, assegnato dalla Federazione svizzera per la formazione continua nell'ambito del Festival della Formazione. Al World Retail Congress di Barcellona, edizione 2009, Migros ha inoltre conquistato il titolo di **Responsible Retailer of the Year**. Elemento di distinzione rispetto agli altri finalisti, il Per cento culturale quale esempio di impegno sociale e culturale unico al mondo.

scuola club

MIGROS

News
Dal 1. luglio è attivo un nuovo sito: www.scuola-club.ch

Nel 2008 si sono registrate oltre 17'000 persone iscritte per un totale di 293'000 ore di frequenza. Oltre ai privati sempre più sono le grandi aziende presenti sul territorio a rivolgersi alla Scuola per la formazione continua dei propri dipendenti, fra queste segnaliamo IBM, FFS, La Mobiliare, ecc.

LE NOVITÀ A COLPO D'OCCHIO

LINGUE

- L'inglese in cucina
- L'inglese attraverso i quotidiani
- Travel (spagnolo)
- Business B1 (spagnolo)
- Spagnolo in cucina

FORMAZIONE PERSONALE

- Risvegliare l'intuizione creativa
- L'intelligenza emotiva
- Le tecniche di visualizzazione e immaginazione creative: una via al benessere psico-fisico
- Autostima: un viaggio alla scoperta del proprio valore
- I talenti dei bambini: riconoscerli per valorizzarli
- Imparare ad ascoltarsi
- Atelier di scrittura creativa
- Kreatives Schreiben-Schreibwerkstatt

CULTURA, ARTE E MUSICA

- Lineamenti di letteratura russa dell'Ottocento
- Arte e religione nel mondo bizantino-slavo: la Russia
- La danza del derviscio
- Caravaggio e la luce
- Angelicus pictor
- Friuli: splendori di corte e grande mostra «L'età di Courbet et Monet»
- «Giunsero da oriente»: il viaggio dei Magi
- «Resurrexit» il mistero pasquale tra arte, storia e teologia
- La Sindone: la grande ostensione del 2010
- Il cammino di Santiago
- Il gioco degli scacchi

ATTIVITÀ CREATIVE

- Crea la tua borsa

GASTRONOMIA E CUCINA

- Cucina regionale: ligure, toscana, sarda, siciliana, pugliese, emiliana
- Specialità di carne
- La cucina povera
- Le tecniche di cottura
- La cucina Tex-Mex
- Dolci al cucchiaino
- La torta di pane
- Biscotti di Natale
- I cioccolatini
- Raggiungere e mantenere il peso forma (Metodo *balance#*)
- La celiachia: come convivere con questa particolare intolleranza
- Alimentazione e nutrizione
- Il pH e la dieta ortomolecolare Feel Good

MOVIMENTO&BENESSERE

- Kickboxing
- Spazio Pilates Studio
- Spirals
- Self defence al femminile
- Yoga Moduli di approfondimento
- Yoga e gravidanza
- Hormon Yoga Metodo Dinah Rodrigues
- Massaggio per il viso
- Massaggi ayurvedici
- Iridologia
- Omeopatia unicista
- Medicina preventiva e antiaging
- Modern fusion
- Danza contemporanea

CORSI PER RAGAZZI

- Internet e webmail
- Ricerca in Google, Wikipedia e nei forum
- Incontri su facebook, linkedin e myspace
- Programmi open source da scaricare: VLC, OpenOffice e altri

BUSINESS

MANAGEMENT&ECONOMIA

- Etica e professione
- Affermarsi come donna nel mondo del lavoro
- Work-Life balance, equilibrio e qualità di vita
- Creatività in azienda: corso per leader e manager aziendali
- La comunicazione scritta efficace
- Anspruchsvolle Geschäftskorrespondenz

FORMAZIONI WELLNESS&FITNESS

- Istruttore fitness (con diploma federale)
- Metodo Pilates: Mat Advanced Livello 2
- Metodo Pilates: Roller, Core band and Magic Circle
- Metodo Pilates: Theraband e palla (grande e piccolo)
- Bodytonic refresher
- Dance Aerobic
- L'utilizzo dei piccoli attrezzi
- Rafforzamento della muscolatura con il BALANCE PAD
- Fight Power Instructor

INFORMATICA

- Introduzione al PC per ambiente Windows XP
- Pacchetto di applicazioni Mac iApp
- Outlook e Organizer
- Ricerche in Google, Wikipedia e nei forum
- Acquisti su Amazon, Lastminute, Ebay e Ricardo
- Incontri su Facebook, Flickr e Myspace
- Programmi open source da scaricare: VLC, OpenOffice e altri
- Informatica base: conoscere i principali applicativi senza stress
- Le mie foto digitali senza stress. Gestione e utilizzo di un archivio fotografico

