

- LINGUE
- CULTURA E CREATIVITÀ
- MANAGEMENT
- FITNESS E BENESSERE
- INFORMATICA
- AZIENDE
- FORMAZIONE FORMATORI

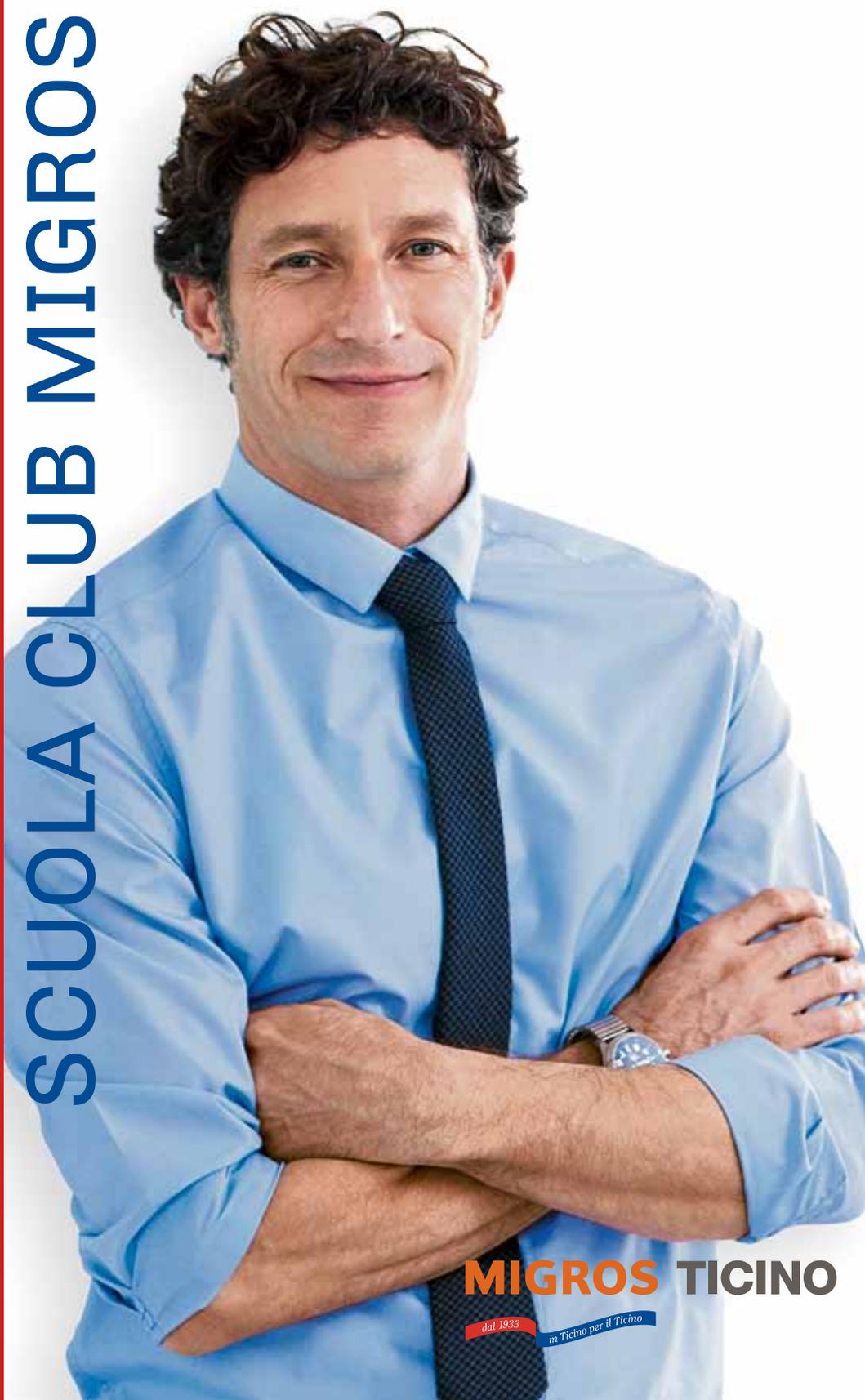
NEWS

N. 1
08/2016

scuola club

MIGROS

SCUOLA CLUB MIGROS TICINO



MIGROS TICINO

dal 1933

in Ticino per il Ticino



Cari lettori, cari amici della Scuola Club,

a lungo con il mio team ci siamo chiesti: come possiamo raccontare una scuola viva? Perché è questo l'aggettivo che – mi pare – più dica di questa esperienza: la Scuola Club di Migros Ticino è “viva” e continua a generare cose nuove, belle e utili per il suo territorio. Dunque: come trasmettere il valore di quello che facciamo? Come far capire la cura, la qualità e la ricerca dell'innovazione per tutti?

Poiché l'obiettivo è certamente ambizioso, abbiamo deciso di fare un passo alla volta con il prodotto che oggi vi presentiamo. Lo abbiamo chiamato NEWS per due ragioni.

La prima è perché propone gli aggiornamenti della nostra offerta formativa.

La seconda per tenere vivo in noi il desiderio di “rinnovare” continuamente la scuola. In questo senso le NEWS sono solo l'ultima puntata di una lunga e bella storia – la storia della Scuola e di Migros Ticino – che dura ormai da quasi 60 anni. E dopo così tanto tempo continuare a generare novità con la stessa freschezza e passione delle origini è per noi una grandissima soddisfazione!

Cos'è questo prodotto?

I prossimi saranno anni di grandi cambiamenti comunicativi. Noi stiamo lavorando perché il futuro sia portatore di accessibilità e semplicità. Stiamo impegnandoci per un domani molto prossimo in cui ognuno di noi potrà avere una app con la quale, da casa, dal lavoro o passeggiando per la città, verificare la data di inizio dell'ultimo corso di Animatore Digitale, fissare una lezione privata di Russo o prenotare un'intera cucina superattrezzata (cuoco compreso!)

per organizzare una sessione di Team Building con la sua squadra di lavoro. In attesa di questo futuro più facile, abbiamo scommesso su un prodotto cartaceo che prova a raccontare con parole e immagini le persone, i movimenti, le attività di una Scuola – di valore, e che produce saperi – che è anche un Club – di valore, e che produce relazioni! Se ci pensiamo “relazioni” e “saperi” sono due beni fondamentali che rendono la nostra vita più ricca e piena.

Le NEWS non sono un catalogo. Tutte le informazioni dettagliate sui corsi sono facilmente consultabili sul sito della scuola e presso le nostre quattro sedi dove i nostri collaboratori vi aspettano per accompagnarvi a scegliere la proposta più adatta a voi. Qui troverete, invece, traiettorie formative, suggerimenti, aggiornamenti, piccole storie dentro e attorno alla Scuola Club. In filigrana emergerà anche una certa idea di scuola: una scuola in ascolto delle persone e dei loro bisogni formativi, capace di anticipare tendenze, competenze, professionalità.

La formazione è un bene pregiato ma costoso, soprattutto se di qualità. La nostra scuola riesce a farlo a prezzi accessibili perché 1/3 dei costi dei corsi – pari a 1.8 mio di franchi nel 2015 – sono presi a carico dall'azienda.

Questo legame è per noi fondamentale. Esso testimonia che la ricchezza di una comunità aumenta solo se è condivisa, solo se diventa “economia circolare”, come già il suo fondatore Gottlieb Duttweiler aveva capito con grande anticipo.

Un ultimo appunto.

Solitamente i magazine fotografano un mondo esclusivo, fin troppo luccicante così da diventare artificiale. Le NEWS della Scuola Club di Migros Ticino vogliono essere un album di famiglia. Ci troverete le nostre sedi, le immagini dei nostri corsi, i volti dei nostri formatori e delle persone che ogni giorno fanno vivere la scuola con la loro presenza, le loro passioni, il loro desiderio di conoscere e migliorare.

Questa è la Scuola Club. Questo siamo noi.

Veniteci a trovare.

Ci riconoscerete.

Vi riconoscerete.

Mirella Rathlef

Responsabile Scuola Club Migros Ticino

LA SCUOLA CLUB DI MIGROS TICINO

NEL 2015:

**282'980
ORE DI FREQUENZA**

**14'540
PARTECIPANTI**

**2'611
CORSI REALIZZATI**

**318
CORSI A CATALOGO**

**257
FORMATORI**

**“IMPARARE
PER VIVERE MEGLIO
OGNI GIORNO”**

LINGUE, LE TUE CARTE VINCENTI!



PERCHÉ IMPARARE UNA LINGUA STRANIERA?

Le lingue giocano oggi un ruolo fondamentale nella nostra vita sociale e nel nostro successo professionale.

Apprendere una lingua, migliorarla, tenerla viva richiede certamente un certo grado di impegno. Alla Scuola Club di Migros Ticino ci sono soluzioni pensate per facilitare chi desidera imparare o continuare a migliorare le proprie conoscenze linguistiche. **Format su misura** consentono di combinare ritmi di vita e di lavoro intensi con la partecipazione proficua a corsi di lingue straniere. Dai noi è possibile **isciversi** in qualsiasi periodo dell'anno, anche a **corso già iniziato**. Semplicemente, i partecipanti scelgono il giorno e la fascia oraria più adatta alle loro esigenze, dalla mattina alla sera, **compreso il sabato**.

Inoltre, poiché non sempre è facile capire se un corso corrisponde alle necessità e attese, abbiamo previsto una **lezione di prova gratuita** che verrà conteggiata solo nel caso di conferma dell'iscrizione. Grazie ad un test da completare online (scuola-club.ch) o presso una delle nostre 4 sedi è possibile valutare le proprie conoscenze nella lingua desiderata e concordare insieme al personale della scuola il proprio percorso di apprendimento. Alla Scuola Club i **gruppi** di lavoro sono di **piccole dimensioni** per garantire il miglior accompagnamento formativo possibile.



COMING SOON...

ONLINE ACADEMY PRESTO ANCHE IN TICINO!

La Scuola Club Migros sta lavorando a un grande progetto: l'Online Academy.

L'iniziativa è destinata a tutti coloro che devono coniugare ritmi professionali e di vita serrati con il piacere e l'esigenza della formazione continua.

Grazie alla sua facilità di accesso attraverso device tecnologici sempre più a portata di mano, l'Online Academy costituisce la soluzione ideale per raggiungere gli obiettivi di apprendimento desiderati con grande flessibilità e autonomia.

Si parte con l'inglese e il tedesco, ma gli esperti della Scuola Club sono già al lavoro per garantire rapidamente l'offerta anche in altre lingue.

La road map prevede il lancio della pagina web in italiano a fine ottobre! Stay tuned!

online-academy.scuola-club.ch

LE LINGUE PER ME SONO UN PONTE

Nadia, ci racconti il tuo percorso di formazione e come arrivi alla Scuola Club di Migros Ticino?

Mi sono formata in Gran Bretagna. È lì che ho costruito la mia carriera professionale. Ho conseguito un dottorato in linguistica applicata nel settore delle lingue straniere e poi una serie di certificazioni e diplomi nell'ambito dell'insegnamento. Terminati gli studi universitari in Inghilterra, mi sono detta: "E adesso cosa faccio?" Volevo buttarmi in qualcosa di nuovo e mi attiravano i rapporti tra persone, tra culture... Le lingue sono sempre state il mio chiodo fisso. Ho sempre inteso la comunicazione e la cultura come mezzi per comprendere il mondo. Le lingue per me sono un ponte.

Ho la fortuna di essere cresciuta trilingue. Per anni ho utilizzato queste competenze in ambiti diversi. Poi è emerso il desiderio di applicarle a un campo preciso, quello della formazione.

Approdo alla Scuola Club nel 2005. Sono contenta di questo rapporto che continua. Sono contenta del lavoro che riesco a fare in aula. Non ho comunque mai interrotto la mia collaborazione con il mondo accademico in Gran

Bretagna. Ancora scrivo articoli e porto avanti l'ambito della ricerca. Tutto questo mi piace trasferirlo nella nostra scuola, in aula, nella relazione con gli altri colleghi.

Chi sono partecipanti ai tuoi corsi?

Nel mio percorso professionale penso di avere incontrato quasi di tutto e avere appreso da tutti! Questa è la parte più arricchente del mio lavoro: la formazione è uno scambio in due direzioni. Ho iniziato lavorando con persone che venivano da diverse parti del mondo. In Gran Bretagna seguivo percorsi analoghi ai nostri corsi per l'integrazione in Svizzera e nel mondo del lavoro. Lì ho avuto la possibilità di conoscere persone di tutti i tipi e le misure! È stata un'esperienza bellissima! Venendo in Svizzera ho trovato un tipo di partecipante diverso, più focalizzato sul transfer professionale e sul business. Notevole è il lavoro con le aziende. Tutto questo richiede un'estrema flessibilità da parte del docente e la capacità di capire e tradurre i reali bisogni formativi delle persone in aula e delle organizzazioni invianti. Il nostro compito è anche quello di interpretare, guidare e talvolta anche di filtrare...

Perché è importante oggi imparare una lingua straniera e l'inglese in particolare?



**Nadia Marzocco,
FORMATRICE ALLA
SCUOLA CLUB**

In un mondo globalizzato e interconnesso conoscere le lingue è fondamentale. Sono un veicolo per la diffusione di idee e per le novità scientifiche e tecnologiche e un elemento aggregante. Inoltre, costituiscono un capitale culturale non indifferente, cosa che a volte ci dimentichiamo.

Diverse lingue hanno però diversi ruoli nella società. Guardiamo alla Svizzera: da noi l'inglese funge da accesso alla scienza e alla tecnologia, alle scoperte, a un mondo di contatti esterni, mentre il tedesco ha un ruolo più interno ed è cruciale per le aziende... Entrambe le lingue sono importantissime e conoscerle può fare la differenza. La lingua è anche un portale per accedere a nuovi mondi. Il rischio, talvolta, è di rimanere chiusi nei nostri piccoli panorami. Vale anche per me! Molto spesso accedo a fonti anglosassoni. Questo non perché le ritenga più valide, ma perché sono all'avanguardia e anticipano ciò che verrà. Possono volerci anni perché certe idee vengano filtrate e tradotte in un'altra lingua! Il fatto

**Nel 2015. Alla
Scuola Club di Migros
Ticino**

**Gracias
1'608**

ore di spagnolo

**Kansha
1'095**

ore di giapponese

**Danke
49'776**

ore di tedesco

**Thank you
14'926**

ore di inglese

ABBIAMO SCELTO PER TE

HAVE A CHAT! POUR PARLER!

UN INCONTRO DI 1 ORA OGNI 15 GIORNI

PER CHIACCHIERARE, SCAMBIARSI IDEE E

RIFLESSIONI AFFIANCATI DA UN DOCENTE.

IN UN'AULA-SALOTTO, CIRCONDATI DA LIBRI,

RIVISTE E TANTI ALTRI SPUNTI PER PRATICARE

UNA LINGUA IN MODO RILASSATO E INFORMALE.

(1 H / FR. 18.-)

di avere accesso diretto a informazioni e nozioni, a ciò che sta nascendo e affermandosi, è vitale per la crescita personale e professionale...

Imparare una lingua è un impegno non indifferente, soprattutto per chi ha poco tempo. Ecco che ci vengono in aiuto nuovi strumenti didattici. La Scuola Club ha introdotto, tra l'altro, i Podcast. Come funzionano e a cosa servono?

Il servizio che offre la Scuola Club è fantastico! Anzitutto è gratuito. In secondo luogo è accessibile a tutti e facilmente scaricabile dal sito. Infine il metodo è davvero efficace. Quando impariamo una lingua nel paese in cui questa viene utilizzata siamo bombardati

costantemente da stimoli linguistici. Diciamo che lo stimolo è attivo quando veniamo coinvolti nella comunicazione; è passivo quando è il mondo intorno a noi che parla – come sull'autobus, ad esempio. In questo caso il nostro cervello compie un lavoro di assorbimento che poi ci restituisce. È quello che succede ai bambini che prima ascoltano e a un certo punto incominciano ad esprimere quello che hanno assimilato. Per la maggior parte di noi questa immersione totale non è possibile, quindi dobbiamo in qualche modo ricreare artificialmente le condizioni che permettono di colmare questa lacuna. In sintesi, quando si ha poco tempo e poche risorse è bene fare un'azione ben mirata. I Podcast sono perfetti per questo! Poiché i nostri Podcast sono graduati a un livello A2/B1 – un pre-intermedio/intermedio – significa che usarli non diventa frustrante perché c'è una comprensione adeguata, se non completa. È diverso dall'ascoltare la CNN e non capire assolutamente niente!

Ascoltando i Podcast facciamo un lavoro di consolidamento – confermo quanto imparo in aula – e, insieme, di impalcatura – incontro qualcosa che è sopra il mio livello di competenze, ma è un "sopra" relativo, è accessibile, posso aggrapparmi all'impalcatura e scalare...

Inoltre, c'è la possibilità di seguire il parlato leggendo i testi, appropriandoci così di un'intonazione autentica e collegando la parte audio e quella visiva così che imparare diventa più facile. Io consiglio sempre di ascoltare diverse volte un Podcast, perché ogni volta si capisce qualcosa di più. Poi posso anche leggere e lì si apre un mondo!

Ma non ci si annoia?

Quello della Scuola Club è un progetto partito

LINGUE PER L'UFFICIO

PER CHI DISPONE GIÀ DI BUONE

CONOSCENZE DI BASE IN TEDESCO,

INGLESE E SPAGNOLO È POSSIBILE

SVILUPPARE ULTERIORMENTE

LE PROPRIE COMPETENZE IN AMBITO

LAVORATIVO. (12 H / FR. 216.-)

nel 2008. Ogni due settimane c'è un nuovo podcast. Ci sono proposte davvero per tutti i gusti! Ed è possibile sfruttare qualsiasi momento della giornata, in auto o in palestra.

Torniamo a te, fortunata trilingue. In che lingua pensi, in che lingua sogni?

Per me rispondere alla domanda "Di dove sei?" è sempre stato molto difficile. Così ho iniziato a dire che sono europea... Sì, mi sento europea. Porto in me questo bellissimo triangolo Svizzera, Italia, Gran Bretagna... In che lingua penso? Dipende da dove mi trovo...

E quando cucini cosa prediligi?

Sicuramente in questo campo non do la priorità alla Gran Bretagna! Semmai quello che mi manca della cucina inglese è la sua l'internazionalità... A casa, la cucina mediterranea e svizzera hanno molto di più da dire... A proposito: potrebbe essere un tema per un nuovo Podcast! Why not?

Spasibo
2'600
ore di russo

Merci
4'252
ore di francese

GRAZIE
32'504
ORE DI ITALIANO



TUTTI PAZZI PER IL FOOD

I nostri corsi si rivolgono a tutti gli appassionati! Ogni incontro comprende una parte teorica, la preparazione pratica dei diversi piatti e la degustazione finale.

Le 4 sedi della Scuola Club di Migros Ticino sono dotate di cucine perfettamente attrezzate!

ABBIAMO SCELTO PER TE



Cucina TRADIZIONALE:
Le basi della cucina, Pane pizze e focacce, La pasta fatta in casa, Finger Food

Cucina VEG:
Veggie burger, Finger Food veg, Cucina etnica veg

Cucina NATURALE:
GLUTEN-FREE,
SEITAN, TOFU, CEREALI
e LEGUMI

Cucina DAL MONDO:
SUSHI, Tex-mex, THAIANDESE,
INDIANA, CINESE



Una delle 4 serate
LIVING THE ROOM

L'ascolto delle persone e dei loro bisogni formativi porta la Scuola Club di Migros Ticino a ragionare **anche oltre Paula**, così da destinare l'attenzione formativa a un intero territorio. In questa direzione di lavoro si colloca **Living The Room**, una serie di eventi gratuiti dedicati ad un vasto pubblico su temi di grande attualità. Per ritrovarsi, capire, interrogarsi, discutere insieme.

Con questa proposta la scuola esprime la sua anima più vera, quella di Scuola Club.

Il successo del primo ciclo di appuntamenti, quest'anno dedicati alla salute e al benessere, sollecita a continuare con un secondo calendario di incontri con protagonisti del nostro tempo che partirà nella prossima primavera.

L'invito **"Alla Scuola Club di Migros Ticino un divano rosso ti aspetta"** diventa uno slogan per raccontare efficacemente una visione di scuola aperta e propositiva e di comunità che ha voglia di crescere insieme.

REWIND

UNA SCUOLA CHE FA ANCHE
CULTURA!

LIVING THE ROOM

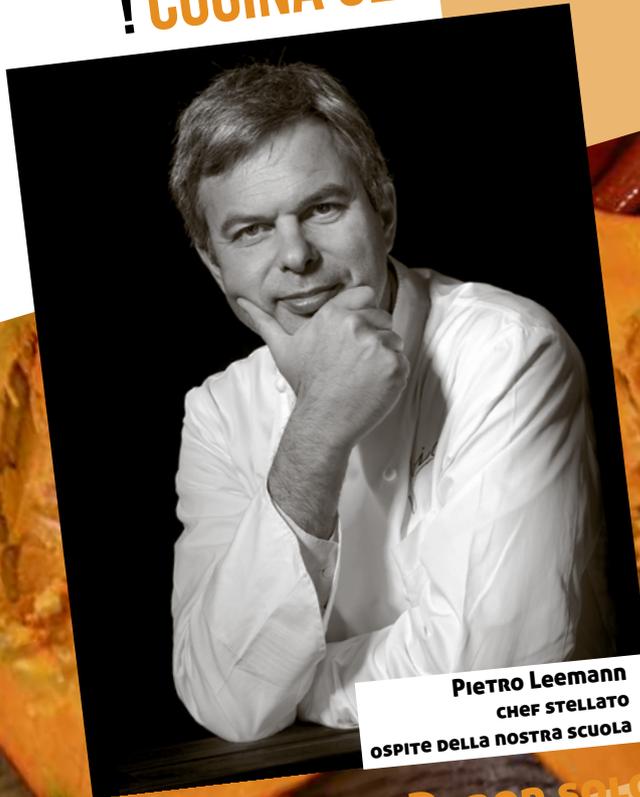
GLI EVENTI DELLA SCUOLA CLUB

IL PRIMO CICLO (MARZO/GIUGNO 2016) HA VISTO

L'AVVICENDARSI SUL DIVANO ROSSO DELLA SCUOLA CLUB

DI LUGANO PIERLUIGI ZANCHI, LORELLA ZANARDO,

CLAUDIO VISENTIN E PIETRO LEEMANN



Pietro Leemann
CHEF STELLATO
OSPITE DELLA NOSTRA SCUOLA

Di non solo pane Panzanella con verdure croccanti e cuore di cannellini CONTRASTO RINFRESCANTE DI BASILICO e LAMPONE

Non c'è canale televisivo che non abbia un programma dedicato al cibo o casa editrice che non vanti tra i suoi best sellers un manuale di ricette. Dalla cucina della nonna con i suoi antichi sapori al più trendy finger food, dall'alimentazione vegana a quella bio, dalle ricette esotiche a quella a km zero: siamo tutti impazziti per il food. Ma cucinare è un'arte e scegliere una dieta che fa bene al corpo e all'anima non è cosa semplice. I corsi della Scuola Club di Migros Ticino ti aiuteranno ad addentrarti con competenza e allegria nel vasto mondo del cibo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 G DI ZUCCA DI HOKKAIDO
- 100 G DI PANE RAFFERMO
- 100 G DI BROCCOLI
- 40 G DI CAVOLO ROSSO
- 40 G DI CAROTE
- 40 G DI SEDANO VERDE
- 100 G DI PUREA DI FAGIOLI CANNELLINI
- 5 G DI PASTA DI WASABI
- 20 G D'ACETO DI VINO BIANCO
- 40 G D'OLIO D'OLIVA
- 100 G DI SEDANO RAPA
- SALE
- 20 G DI CLOROFILLA EMULSIONATA
- 20 G SALSA DI LAMPONI

Joia.

PREPARAZIONE

Mescolare i fagioli con il wasabi, un goccio d'olio d'oliva e un pizzico di sale. Tagliare la zucca a fette sottili e sbollentarla per 30 secondi in acqua salata, raffreddarla in acqua fredda. Tagliarne la metà a cubetti sottili.

Tagliare le carote, il sedano verde e il cavolo rosso a cubetti molto piccoli, tagliare il pane a cubetti grandi il doppio. Metterlo a marinare con l'aceto e un goccio d'acqua e unirlo a 2/3 delle verdure e alla zucca a cubetti.

Tagliare i broccoli a pezzetti, arrostiti in padella ben calda con un goccio d'olio e un pizzico di sale. Cuocere il sedano rapa con un goccio d'acqua per 15 minuti, unire lo zafferano, frullare, condire con un goccio d'olio d'oliva e un pizzico di sale.

Distendere un foglio di pellicola, cospargere sopra le verdure e il pane, sopra di essi mettere i broccoli e al centro una cucchiainata di yogurt. Richiudere formando una sfera, rotolarla delle rimanenti verdure.

Sul fondo dei 4 piatti mettere una macchia di salsa di sedano, una di lampone e l'altra di clorofilla. Al centro appoggiarvi la zucca e sopra di essa la sfera.

CULTURA CULT

LA SCUOLA DEL VIAGGIO DI CLAUDIO VISENTIN



CLAUDIO VISENTIN È DOCENTE DI “CULTURAL HISTORY OF TOURISM” PRESSO L’UNIVERSITÀ DELLA SVIZZERA ITALIANA. GIORNALISTA PER IL “SOLE 24ORE” PER IL QUALE SCRIVE DI VIAGGI E TURISMO, VISENTIN È UN APPASSIONATO E CURIOSO RICERCATORE.

“IN PASSATO MI SONO OCCUPATO DI POLITICA ESTERA E UNA DELLE FONTI DELLE MIE RICERCHE SONO STATI I VIAGGIATORI. HO SCOPERTO UN MONDO INTERESSANTISSIMO E HO INCOMINCIATO AD OSSERVARLO.”

Scrivere Marcel Proust che “Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell’aver nuovi occhi”. Questa intuizione è alla base della prima scuola per imparare a viaggiare mai creata: la Scuola del Viaggio (www.scuoladelviaggio.it).

L’esperienza nasce nel 2005 dall’incrocio di tre università – Pavia, Pisa e l’Università della Svizzera italiana – che uniscono le forze e insieme incominciano a proporre percorsi per migliorare la capacità di comprendere e raccontare i luoghi attraverso la scrittura, la fotografia e il disegno e a promuovere “una cultura del viaggio più ricca, consapevole e creativa”. Inoltre, la scuola favorisce “tutte le forme di turismo sostenibile e responsabile”.

**In Ticino Claudio Visentin
tiene i suoi corsi presso la
Scuola Club**



Negli anni la Scuola del viaggio è cresciuta come associazione di viaggiatori indipendenti.

Le materie di insegnamento sono la scrittura di viaggio, il carnet de voyage, la fotografia, il video. Non immaginate una serie di regole imparate a memoria e applicate meccanicamente! Quello che viene proposto è, piuttosto, la ricerca di un’Arte del viaggio; una riflessione d’apertura, nutrita dell’esperienza propria e altrui, intorno alle forme e ai modi del percorso dal consueto verso l’altro e l’altrove, verso l’ignoto, sulle tracce di Gilgamesh e Ulisse, Marco Polo e Ibn Battuta, Don Chisciotte e Phileas Fogg.

La Scuola del viaggio ripropone in chiave attuale questa tradizione, invitando ad una riflessione sull’arte di viaggiare, a sperimentare viaggi nei luoghi della geografia e della mente, attraverso i cinque sensi e le pagine dei libri, per sviluppare la capacità di osservare, capire, sentire e raccontare. Non finisce mai, la Scuola del Viaggio. È sempre l’inizio di qualcosa di nuovo: un racconto, una fotografia, un ritratto, un progetto, un altro viaggio.

Lo sapevate che....

Con Claudio Visentin, la Scuola Club di Migros Ticino propone il **laboratorio di scrittura di viaggio**.

Impariamo a viaggiare in modo più interessante e a raccontare le nostre esperienze in una forma più curata e coinvolgente attraverso la scrittura. Dopo una riflessione d’apertura – come progettare un viaggio interessante, come prendere appunti strada facendo, come rielaborare quanto visto dopo il ritorno a casa – verrà approfondita la scrittura di viaggio nelle sue diverse forme, dal racconto al reportage, alternando teoria ed esercizi: nella convinzione che, anche nell’età dell’immagine, la scrittura resta uno degli strumenti più efficaci per capire e raccontare i luoghi visitati.

Il laboratorio è aperto a tutti.

6 ore-lezione / Fr. 144.–

BEN ESSERE = BEN VIVERE

Non è solo uno slogan, ma una realtà sempre più evidente e comprovata da cambiamenti importanti nei nostri stili di vita. Il "ben vivere" dipende da un "ben essere" globale che riguarda anzitutto il rapporto con noi stessi e con il nostro corpo. Come già dicevano gli antichi, fare attività fisica ad ogni età è premessa di salute, equilibrio, serenità.

"Ballate come se nessuno ti stesse guardando"

Così recita un famoso adagio. Ovvero: se vuoi muoverti con naturalezza devi sentirti a tuo agio. Nei corsi collettivi il contesto e l'insegnante sono le premesse fondamentali per sentirsi veramente liberi di esprimersi attraverso il movimento.

Per questo le caratteristiche degli spazi e l'accoglienza dei docenti sono i punti di forza di tutte le sedi della nostra Scuola Club che ci permettono di conservare quel carattere un po' familiare che contraddistingue un'offerta di corsi "a misura d'uomo".

La società si sta adeguando a una nuova sensazione di incertezza diffusa che ha rimescolato fortemente la classifica dei bisogni e dei desideri delle persone.

Il tempo libero diventa un rifugio prezioso, un'oasi in cui ritemperarsi e ristabilire il proprio equilibrio interiore.

Oggi le opportunità di allenamento sono molto più ampie rispetto solo a qualche anno fa e nel ricco palinsesto offerto ciascuno può trovare quello più congeniale.

Sempre più corsi abbinano l'attività fisica al divertimento, al relax e meno al sacrificio, proprio per ritrovare l'equilibrio psicofisico. Durante le lezioni si fanno lavorare i muscoli di gambe, braccia, addome e dorso, però si mantiene il contatto con le proprie percezioni: la sensazione del piede sul pavimento, del ventre che si tende, dell'aria che entra ed esce lentamente dai polmoni.

Le persone sono attente alle sensazioni del proprio corpo, ognuno si confronta con se stesso.

Tutto questo è Body&Mind. Le principali richieste sono per **le arti antiche come lo Yoga** (talvolta rivisitato e reso più dinamico, o meditativo o adattato alla gravidanza) e poi ancora **Pilates, Tai Ji Quan**.

Molto più "fisica" al contrario, la proposta dei programmi di gruppo tradizionali con una **forte componente cardiorespiratoria, o di tonificazione muscolare: Power Gym, Zumba, G.A.G. Bikini Workout**. Chi è alla ricerca di attività molto dinamiche a base di arti marziali faccia riferimento alle parole chiave "kick" e "boxe" che sotto varie denominazioni conducono a questo modo di



ABBIAMO SCELTO PER TE

Nelle sedi di Locarno e Lugano offriamo sedute semi-private e individuali di **Pilates Allegro® Reformer**.

Il concetto è quello di eseguire un allenamento dinamico con uno speciale macchinario che permette di realizzare movimenti fluidi, mantenendo una postura corretta mediante l'ausilio di una struttura ergonomica costituita da corde e molle elastiche.

Gli esercizi di Pilates Allegro Reformer sono ideali per migliorare la coordinazione, il controllo del movimento, la tonicità e la resistenza.

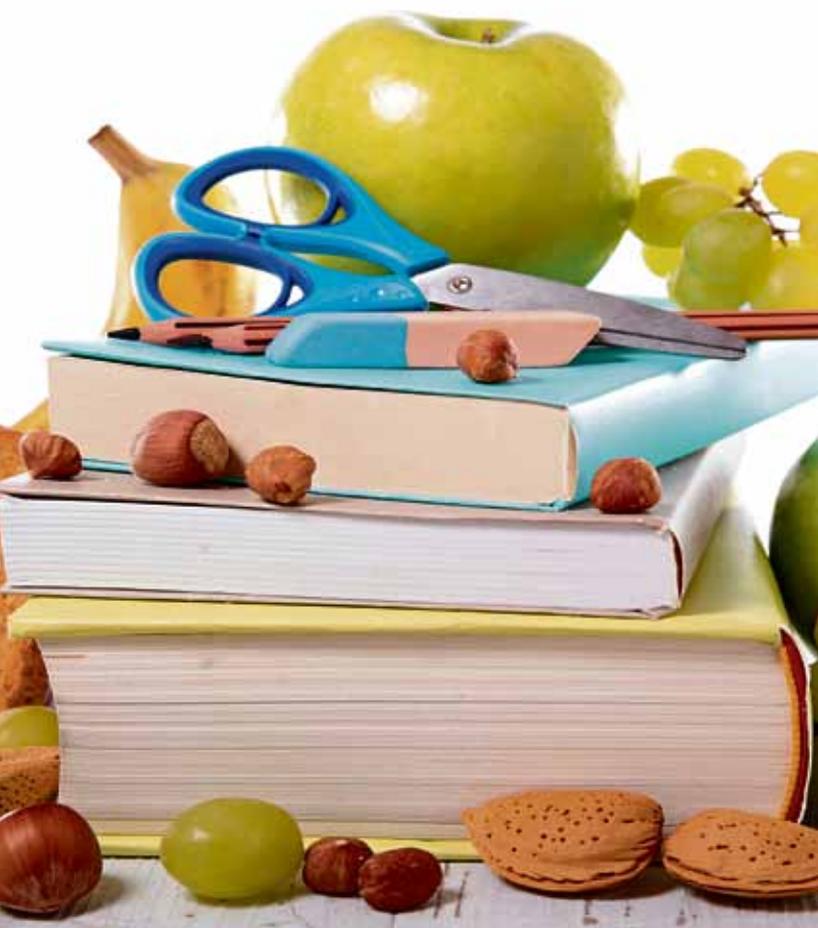
Inoltre su richiesta è possibile allenarsi già dalle 7.30 del mattino!

mantenersi in forma sfogando rabbia, stress, ansie, o frustrazioni.

C'è infine un'ultima tendenza decisamente in crescita negli ultimi anni: **"la ginnastica posturale"**. Qui le persone imparano a recuperare un buon portamento non solo per 5 minuti, cioè quando un terapeuta glielo ricorda, ma abitualmente. Oggi la maggior parte della gente svolge lavori sedentari davanti a un computer, alla guida di un'auto, al telefono, con le spalle cadenti e il petto chiuso. Invece una corretta postura è importante anche per un buon funzionamento degli organi interni.

Forza allora! **Vi aspettiamo** per una lezione di Osteo Gym, ginnastica per la schiena o una seduta semi-privata di Allegro® Reformer!





DIVENTARE COACH IN NUTRIZIONE: PER SÈ, PER GLI ALTRI

CATHERINE BISSEGER

Responsabile della divisione Movimento, Benessere e Salute presso la Coordinazione delle cooperative Migros, a Zurigo

Uno dei punti di forza della Scuola Club Migros a livello nazionale è la formazione dedicata alla figura del Coach in nutrizione. L'interesse per questo percorso è cresciuto molto rapidamente e il numero in aumento degli iscritti conferma la capacità della scuola di rispondere con efficacia all'emergere di sempre nuovi bisogni formativi.

Ma di cosa si tratta?

"Abbiamo proposto per la prima volta questo corso con DIPLOMA nel 2003, ma recentemente lo abbiamo rivisitato ed arricchito perché ci siamo accorti che molte persone decidono di frequentarlo per puro interesse personale, con il desiderio di applicare queste conoscenze in famiglia. Inoltre, la ricerca nel campo nutrizionale evolve a grandissima velocità. Nei nostri percorsi abbiamo voluto integrare le ultime scoperte scientifiche e prendere in considerazione le sensibilità sociali emergenti".

I contenuti del corso sono stati riformulati con l'aiuto di un gruppo di esperti del settore. Le novità sono date dalla rinuncia alla sfera delle patologie per affrontare invece gli aspetti ecologici e sociali legati al cibo, al suo acquisto,

preparazione, consumo e conservazione. Sono state inserite tematiche importanti come la relazione "Cibo e psiche" e il tema "Società e sostenibilità". Inoltre, nel nuovo programma l'esperienza quotidiana assume una nuova centralità.

"La formazione per Coach in nutrizione proposta dalla Scuola Club Migros, oltre che ad essere molto solida, si distingue per essere orientata alla pratica" – continua Catherine Bissegger – "I contenuti didattici si basano sulle linee guida della D-A-CH e della Commissione federale per la nutrizione; sono stati elaborati da esperti in nutrizione e valutati dalla Società Svizzera di Nutrizione".

Il valore sociale di questi corsi è innegabile. La Scuola Club Migros diventa un incubatore e moltiplicatore di competenze e di buone prassi a livello nutrizionale che contribuiscono a diffondere corretti comportamenti alimentari.

"Siamo perfettamente allineati agli obiettivi della Strategia dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Attraverso questi corsi la Scuola Club contribuisce ad elevare gli standard di salute della popolazione."

Indubbio è anche il fatto che questo percorso apra interessanti prospettive in campo professionale. Tra le possibili aree di applicazione delle competenze acquisite vi sono il fitness e lo sport, la consulenza a gruppi con particolari necessità nutrizionali, come bambini ed anziani, la consulenza organizzativa nel campo del welfare aziendale.

Cosa distingue il coach in nutrizione rispetto a un dietista diplomato SSS/ SUP?

"Il Coach in nutrizione offre consulenza solo a persone sane in merito a un'alimentazione bilanciata. La figura di dietista diplomato è invece autorizzata a prestare una consulenza completa a persone con problemi di salute e le sue prestazioni sono coperte dall'assicurazione di base delle casse malati.

La prevenzione primaria e la promozione della salute sono ambiti in cui possono operare entrambe le figure."

LO SAPEVATE CHE...

IL COACH IN NUTRIZIONE è dedicato a tutti coloro che desiderano acquisire conoscenze approfondite nel campo della corretta alimentazione da applicare nella sfera professionale, come in quella privata.

La formazione, fortemente orientata alla pratica, prevede 136 ore-lezione distribuite in 6 settori: basi di nutrizione, approfondimento nutrizione, anatomia e fisiologia, alimentazione e psiche, sostenibilità e società, consulenza.

Le lezioni si svolgono normalmente il sabato, presso la nostra sede di Lugano. I partecipanti lavorano anche con i materiali didattici della Società Svizzera di Nutrizione (SSN).

Alla fine del percorso, dopo il superamento di un esame teorico e di un esame pratico, si ottiene il Diploma in Coach in Nutrizione della Scuola Club Migros.

Sei interessato?
Prenota senza impegno un colloquio di orientamento!



ISTRUTTORE FITNESS CON DIPLOMA

NEWS/1

11



Questo percorso formativo si rivolge agli appassionati del fitness, dell'allenamento e dello sport in generale. Uno dei pochi settori ancora in evoluzione e contraddistinto da un trend in crescita, quello del wellness, offre prospettive professionali non solo ai giovani, ma anche a chi desidera, o abbia necessità di cambiare lavoro e decida dopo tanti anni di trasformare la sua passione in una professione.

La formazione permette di acquisire le conoscenze teoriche e pratiche indispensabili per operare come professionisti del fitness. Al termine del corso i partecipanti sono in grado di consigliare e seguire in modo competente i clienti di una palestra o di un centro fitness, ma anche di allestire programmi di allenamento personalizzati per sportivi e appassionati.

Il corso è fortemente orientato alla pratica ed è sottoposto a continui aggiornamenti da parte di esperti del fitness, nutrizionisti e fisioterapisti. Pertanto presuppone una partecipazione attiva e un profondo interesse per queste materie.

Contenuti

- Anatomia / Fisiologia: 28 ore-lezione
- Teoria dell'allenamento: 40 ore-lezione
- Pratica dell'allenamento: 28 ore-lezione
- Consulenza e vendita: 28 ore-lezione
- Nutrizione: 12 ore-lezione

Al termine del percorso le opportunità in ambito professionale non si limitano all'impiego come istruttore presso un centro fitness ma anche all'attività in proprio, al personal training, ai centri benessere e spa. Per questo La Scuola Club organizza ulteriori **workshop di specializzazione** che permettono di approfondire le conoscenze su particolari temi e target di potenziali utenti.

Dal 2009 la Scuola Club di Migros Ticino ha formato più di **80** Istruttori Fitness.

MANAGEMENT IN PILLOLE



Marco Rovatti, formatore alla Scuola Club

Essere un buon manager, un buon collaboratore, un buon impiegato, un buon operaio e infine, ma non meno importante, un buon cittadino dipende da come reagiamo a ciò che, inevitabilmente, ci accade nella vita. Sta ad ognuno di noi percepirlo con la giusta dose di serenità d'animo.

COSE DA NON FARE

1) Accomodarsi nell'abitudine, dicendosi sempre le stesse cose e analizzando le situazioni con identici criteri. Un loop mentale ci porta a comportarci nello stesso modo, anche se questo non sempre si rivela efficace. Ciò non ci rende elastici, tonici e leggeri.

2) Ingrassare la mente di convinzioni che non portano a niente e distraggono da soluzioni creative. Monotonie, banalità, ripetitività ci rendono stantii, non ci fanno bruciare. Sogni, desideri, interessi, passioni: tutto ciò che ci eccita e coinvolge, accelera emotivamente la vita interiore.

3) Dare spazio ad un brutto ricordo, non essere in grado di dargli un nuovo significato. Lasciarlo lì in agguato, pronto ad intossicare le situazioni attuali.

4) Affollare la mente da tanti pensieri e non riuscire ad accogliere – senza giudicare, tradurre o giustificare – le nostre emozioni, la vita più autentica, quelle che si sentono di “pancia”.

5) Dirsi che va tutto bene quando non è vero, cancellare difficoltà e tensioni emotive, finendo per reprimerci e desintonizzarci da noi stessi. Diventare anoressici di sentimenti negativi ma non superarli.

6) Preoccuparsi in modo ossessivo per qualcosa che deve avvenire (fattore predittivo diretto, in genere, del fallimento) in una sorta di bulimia mentale, sprecando preziose risorse per elaborazioni più fruttuose.

7) Lamentarsi, lamentarsi e ancora lamentarsi. Orientare i ricordi solo verso direzioni negative, avvilendoci e rimanendo in uno stato di inattività che non ci rende produttivi e creativi. I pensieri da bruciare non sono: “Mi sento insicuro. Ho dei dubbi”. Ma: “Non ce la farò mai! È inutile provare perché succede sempre tutto a me...”

8) Cercare di continuo fuori da noi i motivi dei fallimenti. Covare rancore. Pensare di essere sempre vittime che non hanno controllo su quello che accade. Con il rischio di aver bisogno di un cuscino soffice, “adiposo”, per reggere meglio i colpi della vita, nascondersi nelle insicurezze.

9) Rimuginare sulle cose, ingrandirle, farle esplodere a volte, dargli potere dentro di noi. Coltivare la negatività, ingrassare nella scontentezza, nell'insofferenza e nel risentimento.

10) Concedere spazio mentale a chi, in fondo, non ci capisce, non ci rispetta, non è con noi veramente. Viceversa, allontanare le persone che ci sono vicine con le nostre diffidenze, paure, sospetti, gelosie, rivalità. Diventare intolleranti, incapaci di comprendere gli altri. “Mettere su peso” di indifferenza oppure chili come distanza tra noi e gli altri.

SONO ATTIVO NEL MONDO
DELLA FORMAZIONE DAL
1988. DAL 2000 MI DE-
DICO ALLO STUDIO E ALLA
FORMAZIONE DI EVENTI
FORMATIVI NELL'AMBITO
DELLA SCIENZA DEL
COMPORTEAMENTO

LA SCUOLA CLUB IN AZIENDA

**FAR CRESCERE
LE PERSONE, PER FAR
CRESCERE L'IMPRESA**

“La quarta rivoluzione industriale porterà cambiamenti profondi. La natura stessa del lavoro sta cambiando, in parte a motivo delle nuove tecnologie e del loro conseguente impatto sui modelli di business e in parte a causa di nuove piattaforme che permettono al talento di connettersi ai mercati in modi totalmente nuovi.

Per ottenere risultati ottimali per le nostre società la gestione di queste transizioni richiederà una leadership visionaria e una vasta gamma di nuove conoscenze e competenze.”

KLAUS SCHWAB

Founder and Executive Chairman,
World Economic Forum

Lib.trad.

**The Human Capital
Report 2016**

SIETE INTERESSATI A UNA
OFFERTA FORMATIVA AZIENDALE
SU MISURA NEI SETTORI
LINGUE, INFORMATICA E
MANAGEMENT?
RIVOLGETEVI A :
scuolaclub.aziende@migrostatico.ch

ABBIAMO SCELTO PER TE...

LA SCUOLA CLUB DI MIGROS TICINO OFFRE SEMINARI DI UNA GIORNATA SUI SEGUENTI TEMI A PARTIRE DA 4 PARTECIPANTI:

LEADERSHIP E ORGANIZZAZIONE
GESTIONE DELLE RIUNIONI
PROJECT MANAGEMENT
LA GESTIONE DEI CONFLITTI

7 ore-lezione

Fr. 280.-



Leadership con
certificato SVF-ASFC



Corsi: Esame cantonale
di contabilità, IVA,
Easysalary,
dichiarazione redditi

FORMAZIONE PER FORMATORI A NOI PIACCONO LE GRANDI SFIDE

La Scuola Club di Migros Ticino dedica alla formazione dei formatori **5 percorsi** che consentono di ottenere vari livelli di **certificazione federale**.

Forte del numero sempre crescente di interessati e dell'alta soddisfazione dei partecipanti alle edizioni precedenti, la Scuola Club offre il servizio di accompagnamento alla **Validazione di Competenze**: la preparazione del dossier di autovalutazione è seguita da un team di nostri esperti didattici e andragogici.

Da quest'anno l'offerta è ancora più ampia e completa: **coaching individuale** per il certificato FSEA1 e per l'Attestato Professionale Federale di Formatore/Formatrice!

Chiedi ai nostri sportelli un colloquio gratuito con la responsabile FFA della Scuola Club di Migros Ticino.



ANCHE A LOCARNO!

Dal 2016 il modulo FFA1 è proposto anche nella nostra sede di Locarno.

QUALITÀ CERTIFICATA

La SCMT, in quanto maggiore istituzione svizzera per la formazione continua degli adulti, è certificata **EduQua dal 2001** e si sottopone regolarmente ai controlli di qualità.



Luca Mauriello Responsabile IT

I computer me li porto ovunque. Vado in ferie solo in luoghi dove sono sicuro che... ci sia una connessione eccellente. Insomma, non stacco mai dal mondo! Dormo con il cellulare...

INFORMATION TECHNOLOGY

IL FUTURO È DI CASA ALLA SCUOLA CLUB DI MIGROS TICINO

Dagli anni Novanta in poi, con la diffusione di internet, l'Information Technology è divenuto parte fondamentale della vita di persone e organizzazioni. Le sue applicazioni sono infinite: a casa come in azienda, dai social network al marketing, nella ricerca scientifica alla progettazione e al design. È certo: dell'IT non possiamo più fare a meno.

Luca Mauriello è il responsabile di quest'area strategica alla Scuola Club di Migros Ticino. Coniugando la passione per l'elettronica a quella – allora emergente – dell'informatica, Luca, sin da giovanissimo, ha abitato il mondo dei computer seguendone con grande competenza e passione le evoluzioni, dalla loro preistoria, con i primi grandi computer aziendali, ai raffinatissimi micro dispositivi di oggi.

In questi anni la Scuola Club ha investito con convinzione in questo settore e ha sviluppato una vasta e aggiornatissima offerta quanto a contenuti e a modalità didattiche.

LO SAPEVATE CHE...

I corsi di IT alla Scuola Club sono **orientati alla pratica**. Da noi si impara facendo!

Sono disponibili modalità diverse di apprendimento: dalle **lezioni private**, mirate a ottenere in tempi brevi competenze specifiche a richiesta dei partecipanti, a **piccoli gruppi**. La qualità dell'accompagnamento è altissima.

I nostri docenti possono erogare lezioni e certificare competenze **direttamente presso la tua azienda**.

La Scuola Club di Migros Ticino ha a catalogo oltre 60 corsi IT!

Da un lato, la scuola propone corsi particolarmente innovativi come l'Operatore office e l'Animatore Digitale. Dall'altro, è stato fatto un grandissimo investimento negli strumenti didattici multimediali.

“Lo sviluppo delle competenze informatiche non avviene solo all'interno di corsi dedicati ma è stato inserito anche in altri percorsi. Un esempio è l'applicazione dell'IT nel corso FSEA per la formazione dei formatori. Grazie all'IT è possibile sperimentare modalità didattiche innovative, con l'uso della LIM o dei video. Nessuno, oggi, può fare a meno di questo tipo di competenze”, spiega Luca Mauriello.

Perché scegliere un corso IT e perché alla Scuola Club?

“Oggi più che mai corsi di formazione e certificazioni sono elementi fondamentali per una vita professionale di successo. I corsi della Scuola Club permettono di acquisire in breve tempo competenze cruciali che si traducono in maggiori probabilità di assunzione, di qualificazione e di miglioramento sulle attività di business. I nostri corsi hanno un impatto immediato con un aumento della rapidità di esecuzione e dunque di efficacia”.

A chi sono proposti questi corsi?

“A tutti! La Scuola Club opera a 360°. Offriamo formazione a neofiti, impiegati, appassionati, persone che desiderano riqualificarsi, formatori, aziende, grafici e informatici. Le nuove tecnologie (Lavagne interattive multimediali, Document viewer, kit di connessione Bring Your Own Device) che abbiamo introdotto rappresentano una occasione per innescare processi di cambiamento importanti nel modo in cui lavoriamo, comunichiamo, innoviamo, a livello personale e organizzativo.

ALCUNE NOVITÀ

Animatore Digitale ADM1 e ADM2 con Certificato

Acquisisci le competenze necessarie per diventare un esperto nel settore del digitale: potrai gestire le attività di formazione interna, trovando soluzioni innovative per la didattica. Destinatari del corso sono insegnanti, professionisti del sociale, manager e responsabili delle risorse umane, aziende e istituzioni, e, più in generale, tutti gli appassionati di tecnologie digitali che vogliono utilizzarne la forza e la bellezza nella loro professione.

PAV Professional Animated Video

Con sempre maggiore convinzione progettisti didattici, formatori, educatori e relatori stanno utilizzando nei loro corsi presentazioni con video animati, riconoscendoli come una delle tecniche più efficaci per coinvolgere e fidelizzare ogni tipo di pubblico.

Operatore Office con Certificato

Il corso Operatore Office è rivolto a tutti coloro che hanno la necessità di acquisire le competenze tecniche fondamentali per il mondo del lavoro legate all'utilizzo del personal computer, alla gestione della posta elettronica, nonché all'utilizzo degli applicativi più diffusi: WORD - EXCEL - POWER POINT - OUTLOOK - RETE e WEB.

CORSO SPECIALISTICO

CORSO VMWARE VSPHERE 6

IL CORSO VMWARE VSPHERE (INSTALL - CONFIGURE - MANAGE) È UN PERCORSO INTENSIVO HANDS-ON CHE SI CONCENTRA SULL'INSTALLAZIONE, LA CONFIGURAZIONE E LA GESTIONE DI VMWARE VSPHERE 6, CHE INCLUDE VMWARE ESXI™ 6 E VMWARE VCENTER SERVER™ 6. AL TERMINE SARETE IN GRADO DI AMMINISTRARE UN'INFRASTRUTTURA VSPHERE PER UN'ORGANIZZAZIONE DI QUALSIASI DIMENSIONE.

IL PERCORSO È RICONOSCIUTO E VI PERMETTE DI SOSTENERE L'ESAME PER DIVENTARE UN VMWARE CERTIFIED PROFESSIONAL!



CORSI ADOBE
ILLUSTRATOR, INDESIGN,
PHOTOSHOP, DREAM-
WEAVER, LIGHTROOM,
MUSE, PREMIERE



CORSI WEB:
Joomla, ARTISTEER,
MUSE, HOMEPAGE TOOL,
DREAMWEAVER



12 maggio 2016:
UNA GIORNATA CON RADIO 31
TRA I PRIMISSIMI PARTECIPANTI
AL CORSO PAV c'è anche Michael
Casanova!



LINGUE

CULTURA E CREATIVITÀ

MANAGEMENT

FITNESS E BENESSERE

INFORMATICA

AZIENDE

FORMAZIONE FORMATORI

RICHIEDI IL CALENDARIO DEI NOSTRI CORSI

AUTUNNO - INVERNO 2016/2017



SCUOLA-CLUB.CH

Lugano
Via Pretorio 15
091 821 71 50
scuolaclub.lugano@migrostaticino.ch

Bellinzona
Piazza R. Simen 8
091 821 78 50
scuolaclub.bellinzona@migrostaticino.ch

Locarno
Via Saleggi 16
091 821 77 10
scuolaclub.locarno@migrostaticino.ch

Mendrisio
Via Praella 14
091 646 46 33
scuolaclub.mendrisio@migrostaticino.ch