

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

20 POSTI
190.00 EURO

L'ABC per vivere meglio e più a lungo

Corso **rivolto a tutti coloro che vogliono acquisire nozioni teoriche e pratiche su come preservare la salute del proprio cuore e dell'apparato cardiovascolare con l'acquisizione di un bagaglio di nozioni necessarie per riconoscere, evitare e fronteggiare, nel corso della vita, i principali e più importanti fattori di rischio per la propria salute, bene prezioso ed irrinunciabile, e per quella dei propri familiari.**

PROGRAMMA

Storia del Cuore: un affascinante viaggio attraverso miti, credenze, immagini religiose, significato mistico come supremo simbolo dell'amore, delle passioni, degli aspetti morali, che hanno visto protagonista questo organo attraverso i secoli. • **Anatomia del Cuore:** dalla cellula all'embriogenesi fino alla sua completa formazione con supporto di un modellino tridimensionale e di immagini anatomiche utili per apprendere com'è fatto un cuore sia all'interno che all'esterno • **Il sangue,** ovvero ciò che scorre e dà vita al nostro corpo: di cosa è fatto? a cosa serve? com'è composto? • **Fisiologia e fisiopatologia dell'apparato cardiovascolare:** come funziona il cuore, a cosa serve e come "comunica" con gli altri organi • **Fattori di rischio cardiovascolari** (fumo, ipertensione, diabete, ereditarietà, dislipidemia, obesità, stress): classificazione e loro inquadramento per quanto attiene l'incidenza e l'impatto di ognuno di loro sulla progressione della malattia coronarica e non • **Le patologie del cuore • ABC dell'elettrocardiogramma di base:** che cos'è, a cosa e perché serve • **Terapie per curare il cuore o per prevenire** l'insorgenza di malattie cardiovascolari (prevenzione primaria e secondaria) • **Esami e test cardiovascolari** suggeriti per prevenire l'insorgenza di malattie cardiache fatali o potenzialmente tali • **Stile di vita:** alimentazione, dieta, cibi e ricette del cuore", attività fisica e sport in linea con il benessere del nostro apparato cardiovascolare, come calare di peso, quali sport prediligere, a cosa serve il cardiofitness • **Sintomi dell'infarto:** cosa fare e come comportarsi di fronte a tale evenienza, con esempi di casi clinici ed esperienze di vita in Pronto Soccorso • **Il defibrillatore** automatico e le principali manovre di BLS (basic life support) da adottare in caso di arresto cardiaco • Come si misura la pressione arteriosa, quali sono i valori normali e quelli patologici, come curarla e come gestirla sia farmacologicamente che non.

Docente: dott. Simone Verde - Cardiologo

CORSO QUADRIMESTRALE - FREQUENZA: 1 LEZIONE A SETTIMANA

OPERATORE DI TATUAGGIO ARTISTICO

12 POSTI
780.00 EURO ANNUI

Il corso fornirà tutte le conoscenze, abilità e competenze per formare persone che intendono imparare o specializzarsi nella tecnica e nell'arte del tatuaggio artistico attraverso un percorso di conoscenza delle molteplici culture, che vanno dall'estremo oriente fino all'occidente. Il percorso sarà prevalentemente **pratico** in modo da creare professionisti nei diversi stili affrontati. **Rivolto a chi, per passione o lavoro, intende inserirsi in questo settore** Per avere l'abilitazione alla professione sarà necessario frequentare inoltre il corso regionale indispensabile per operare secondo le norme igienico sanitarie richieste per legge.

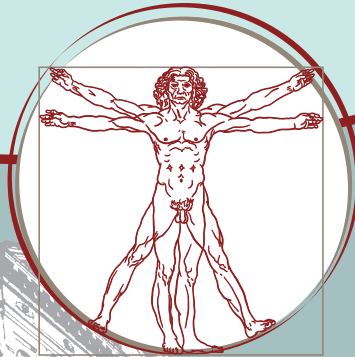
PROGRAMMA

Cenni storici: **l'arte del tatuaggio** nelle diverse culture • **Anatomia artistica:** come esaltare le diverse zone del corpo con il tatuaggio • **Disegno:** dalla carta allo stencil • **Calligrafia:** tipologie di scritte, caratteri standard, corsivi • **Tecniche di esecuzione del tatuaggio:** manuale (tebori, hand poke, hand tapped, ecc.), macchinetta • **Stili:** tradizionali e moderni, significati e icone, reinterpretazione della realtà, minimizzare le forme • **Sfumature e riempimenti** • **Attrezzature e strumenti:** aghi, macchinette • **Colori** e toni, Bianco e nero, prospettiva • Cura del tatuaggio • Cenni di norme igienico sanitarie • **Pulizia e sterilizzazione** delle zone e degli strumenti di lavoro • **Pratica:** prove su pelle sintetica e persone.

CORSO BIENNALE - FREQUENZA: 1 LEZIONE A SETTIMANA

CONFEDERAZIONE
NAZIONALE
UNIVERSITÀ
POPOLARI
ITALIANE

Ente Giuridico D.M. 21/05/1991 Gazzetta Ufficiale del 30/08/1991 n. 203, anno 132° emanato dal Ministero della Università, Ricerca Scientifica e Tecnologica. Iscritta: anagrafe nazionale degli istituti di ricerca n. 41790YCU. Associata con European Association for the Education of Adults.



UNIVERSITÀ POPOLARE DI CREMONA

Corsi invernali 2016/2017

Arte e Cultura
sono i migliori
rimedi per
vivere bene
con se stessi
e con gli altri

I corsi sono aperti a tutti.
Al termine verrà rilasciato
un attestato di frequenza.

Per informazioni ed iscrizioni:
tel. 0372.1871133
cell. 329.5853231

Si riceve solo su appuntamento

PEGASO
Università Telematica

Sostieni gli esami in 58 sedi in Italia

LAUREA TRIENNALE:

Scienze dell'Educazione e della Formazione - Ingegneria Civile
Scienze Turistiche - Economia Aziendale - Scienze Motorie

LAUREA MAGISTRALI BIENNALI:

Scienze pedagogiche - Ingegneria della Sicurezza
Scienze Economiche
Management dello Sport e delle Attività Motorie

LAUREA MAGISTRALE A CICLO UNICO: Giurisprudenza

Sede dei corsi:
Centro Pastorale Diocesano - via S. Antonio del Fuoco, 9A - Cremona



UNIVERSITÀ POPOLARE
DI CREMONA

è una delle sedi di Pegaso Università Telematica

Corsi invernali 2016/2017

LA BOTTEGA DEL CIOCCOLATO

15 POSTI
490.00 EURO

Come nasce, si produce, si lavora e si trasforma il cioccolato. Corso **rivolto** a tutti coloro che vogliono imparare a realizzare cioccolatini e altri prodotti di cioccolateria, indispensabile per chi vuole gestire un laboratorio **artigianale** o aprire una propria attività.

PROGRAMMA

Storia del cioccolato dalle origini ai giorni nostri • Chimica del cioccolato e **aspetti nutrizionali** • **Degustazione**: modalità di assaggio, analisi organolettica, valutazione delle diverse tipologie • **Attrezzature, strumenti e tecniche di lavorazione**: tostatura cacao, temperaggio, raffinazione, stoccaggio, coperture • **Conservazione** • **Materie prime e semilavorati** necessari a preparare un **assortimento completo di cioccolateria artigianale** • **Realizzazione di**: praline di diverso genere, giandiotti, ganache, torte di cioccolato, torroni e tavolette, creme da spalmare, decorazioni, uova pasquali con decorazioni, tartufi, boeri, cremini, cioccolatini ripieni decorati • Haccp

CORSO QUADRIMESTRALE - FREQUENZA: 1 LEZIONE A SETTIMANA

COMUNICAZIONE PERSUASIVA E PUBLIC SPEAKING

20 POSTI
290.00 EURO

Il punto di partenza di questo percorso non sono i comportamenti degli altri, bensì il sistema umano della **comunicazione e percezione degli stati d'animo**. Questa differenza permette alla persona di conoscere ed approfondire le proprie paure e le proprie insicurezze. In questo modo, che è semplice solamente a dirsi, ma tutt'altro che rapido e facile, l'utente inizia a **smuovere i fattori che inibiscono la propria fluidità emotiva ed inizia così a percepire se stesso e gli altri con una diversa luce**. Oggi tutto è comunicazione e tutti i giorni viviamo contesti e relazioni con le persone, quindi tu sia un **genitore, un professionista, un datore di lavoro o un dipendente**, sappi che c'è un'abilità che non insegnano a scuola e che è alla base di ogni successo: la **capacità di esercitare un'azione determinante su qualcuno o su qualcosa, in poche parole di influenzare te stesso e gli altri. Far comprendere in modo efficace il tuo punto di vista e la capacità di motivare le altre persone è una risorsa fondamentale in ogni campo, sia personale che professionale**. Prima di una conversazione difficile è importante prepararsi psicologicamente e durante la conversazione è importante sapere come contenere i momenti di crisi. Il corso è rivolto a chi vuole imparare come interagire con i propri interlocutori, utilizzando il linguaggio verbale e non-verbale, per ottenere risultati concreti. **Ad ogni lezione si svolgeranno delle esercitazioni pratiche.**

Docente: Beppe Arena, attore e regista.

PROGRAMMA

Le **emozioni**: come gestirle e come superare i blocchi • Le **convinzioni**: su cosa si basano e come possiamo modificarle • Le **azioni**: come possiamo influenzare positivamente gli altri e trasmettere un'immagine positiva • Mantenere la concentrazione • **Oratoria** (dizione, eliminazione dei difetti di pronuncia) • Prepararsi all'incontro • Utilizzo dei gesti • Controllo della **voce**: Timbro, Ritmo, Tono e intonazione, Volume e colore della voce, Pause • Vocabolario, registro, scelta delle parole chiave • Utilizzo dello **humor** • Gestione ansia • Sviluppo di una relazione con il pubblico • Preparare un **discorso efficace** • Controllo del proprio corpo: postura, occhi, sguardo, mani, movimento, naturalezza • Gestione dello spazio • Le **armi della persuasione** • Ufficio stampa e comunicazioni con l'esterno • Costruzione di un piano di comunicazione • Prove pratiche e simulazioni.

CORSO TRIMESTRALE - FREQUENZA: 1 LEZIONE A SETTIMANA

RICOSTRUZIONE UNGHIE

12 POSTI
490.00 EURO

Corso **pratico** mirante all'acquisizione delle competenze necessarie per lo sviluppo della richiesta figura professionale della **onicotecnica**.

PROGRAMMA

Anatomia e Fisiologia delle unghie, Riconoscimento patologie, Normative igieniche • **Lampada UV**: quale scegliere e corretto utilizzo • **Preparazione dell'unghia naturale** • **Lime**: le varie grane e come limare • **Fresa**: quale scegliere e come usarla • **Tipologie di ricostruzione**: Monofasico, Bifasico, Trifasico • **Tecniche di lavorazione dei gel** • Applicazione e allungamento con Tip • **Ricostruzione e allungamento con cartina** • Allungamento del letto ungueale • Effetto French • **Bombatura dell'unghia** • Ritocchi • **Studio di varie forme**: squadrata, arrotondata, a mandorla • **Nail art base** • **Sollevamento**: principali casistiche e rimedi • **Camouflage**: come coprire gli inestetismi • Vetrificazione dell'unghia naturale • Trattamento e allungamento di unghie onicofagiche • **Rimozione della ricostruzione** • Lavorare su sé stessi. È compito delle allieve reclutare le modelle

CORSO TRIMESTRALE - FREQUENZA: 1 LEZIONE A SETTIMANA

EDUCAZIONE FINANZIARIA

20 POSTI
230.00 EURO

Concetti e tappe fondamentali

Corso di Educazione Finanziaria che **aiuti i risparmiatori e le Imprese** e i loro collaboratori ad **acquisire le nozioni di carattere economico-finanziario** indispensabili per **gestire al meglio le proprie risorse, e sostenere e sviluppare la crescita delle PMI** e del loro territorio.

PROGRAMMA

Moneta, credito e strumenti di pagamento alternativi al contante • Concetto di **interesse e tasso** di interesse: come si determina, durata, merito creditizio, distinzione tra interesse semplice e composto TAN e TAEG • **Sistema bancario e mercati finanziari**: rapporto tra reddito, consumo e risparmio, **valutazione del profilo di rischio di un investimento**, diversificazione, gestione del bilancio familiare e sovra indebitamento • **Origine e caratteristiche del sistema bancario**: ruolo che esso svolge, principali operazioni effettuate dal sistema bancario, caratteristiche essenziali dei mercati finanziari e dei principali **strumenti finanziari** (azioni, obbligazioni, titoli di stato, fondi di investimento, strumenti derivati), **classificazione dei rischi** legati agli strumenti finanziari, funzione delle agenzie di rating • **Cenni di finanza per l'impresa** • **Centrale dei rischi** • **Mini bond**: cosa sono e come si possono utilizzare • **Medio credito centrale**: modalità di accesso • **Finanza regionale**: cenni di finanza agevolata per le pmi • **Finanza nazionale**: legge nuova sabbatini • **Invoice financing**: l'anticipo fatture • Case history. **Docenti:** Maurizio Poli e Giusy Biondelli, educatori finanziari

CORSO TRIMESTRALE - FREQUENZA: 1 LEZIONE A SETTIMANA

INGLESE CONVERSAZIONE

20 POSTI
150.00 EURO

Il corso mira a **sviluppare la scioltezza nell'inglese parlato** per chi già possiede le basi grammaticali necessarie, puntando sull'acquisizione del nuovo linguaggio e sviluppando l'abilità di **comunicare in modo scorrevole e naturale**. Le lezioni sono organizzate su **temi specifici** quali: viaggi, lavoro, cibi, tempo libero, sport, lettura di articoli, ascolto di brani e musiche, visione di film in lingua ecc, consistono in larga misura in attività che incoraggiano ed abituano all'auto espressione in lingua inglese.

CORSO TRIMESTRALE - FREQUENZA: 2 ORE A SETTIMANA

INGLESE TURISTICO

20 POSTI
230.00 EURO

Corso **rivolto** a coloro che **amano viaggiare**. Acquisire gli strumenti linguistici necessari per **comunicare in maniera semplice e fluente ed esprimersi in maniera appropriata** in tutte le situazioni legate al mondo del turismo (uffici d'informazione, receptions, agenzie viaggi, ristoranti, alberghi, eventi e manifestazioni ecc). Si richiede la conoscenza base della lingua inglese.

PROGRAMMA

General English: elementi di inglese generale, conversazione pronuncia e ascolto • **Social English**: conoscere gli altri e parlare di sé, discussioni, presentazioni e telefonate • **Terminologia specifica**: prenotare un viaggio, chiamare la reception, chiamare un taxi, sapersi muovere in aeroporto, in hotel, alla stazione, in aereo, all'ufficio del turismo, in città, banca e cambio monete, nei musei, shopping, taglie e misure, in difficoltà, in emergenze, in crociera, ecc • **Scoprire il territorio**: trasporti e collegamenti, arte e cultura, ambiente e natura, itinerari • **Eventi e proposte**: iniziative e suggerimenti, percorsi enogastronomici, shopping e curiosità • **Divertimento e relax**: tempo libero, sport, terme e benessere • **Ospitalità**: dove dormire, dove mangiare • **Servizi**: fiere e congressi, servizi turistici, info e numeri utili.

CORSO QUADRIMESTRALE - FREQUENZA: 1 LEZIONE A SETTIMANA