



## “Últim Debat Municipal”

**Data:** 25 de maig

**Horari:** Divendres tarda, de 19:30h a 21:45h

**Durada:** 2,15 hores

**Lloc:** Sala d'Actes de la Fundació Universitària del Bages

**Preu:** Entrada gratuïta

Com cada quatre anys, i desde el 1979, JCI Manresa coordina l'últim debat amb tots els caps de llista de les candidatures presentades a les eleccions municipals. Aquest any promet ser molt actiu degut a les noves candidatures presentades arribant a 9 els candidats que “lluitaran” el darrer dia per aconseguir ser els més votats. Seguint la vocació de la nostra entitat convoquem a tots aquells que vulguin participar-hi a venir el dia del debat i/o aportant preguntes que els hi interessaria que es fessin directament als candidats.

Les preguntes s'escolliran per sorteig d'entre les enviades a l'adreça de correu electrònic: [jovecambramanresa@yahoo.es](mailto:jovecambramanresa@yahoo.es).

## “Summer party Joves Cambres Catalunya”

**Data:** 28 de juliol

**Horari:** Dissabte nit, de 21h a 2:00h

**Lloc:** Hotel Estela (Sitges – Port d'Aiguadolç)

**Preu:** 40€

La Summer Party és la festa d'estiu de les Joves Cambres de Catalunya, i pretén ser un punt de trobada dels joves emprenedors.

És un espai de caràcter informal i distès que permet reforçar les relacions entre socis i amics i, a la vegada, permet descarregar l'adrenalina acumulada durant el primer semestre de l'any. Es tracta d'un sopar tipus lunch que es farà en els jardins de l'hotel, rodejats de vegetació, i amb barra de begudes, carpes, música i piscina per qui vulgui refreçar-s'hi!!!

En acabar el sopar, continuarem la festa amb música disco i amb barra de licors i combinats.

S  
e  
g  
o  
n  
  
t  
r  
i  
m  
e  
s  
t  
r  
e  
  
2  
0  
0  
7



## Informació JCI Manresa



## “L’estrès i l’autoestima en l’entorn laboral”

**Data:** 9 de juny

**Horari:** Dissabte matí, de 9:30h a 14h

**Durada:** 4,5 hores

**Lloc:** Fundació EMI Manresa (Psg.Pere III 96, 1-1, Manresa)

**Preu:** 15€

**A càrrec de:** Núria Molina, llicenciada filosofia, postgrau “Educació emocional”

**Temari:** Vivim en un entorn laboral on totes les nostres tasques són per ahir. Els plaços límits, les relacions amb els companys i treballadors o directius, entre d’altres, ens fan anar sempre amb la sensació de desbordament. Això, inexorablement, ens porta a patir estrès i a tenir una percepció de nosaltres mateixos de no ser eficaços, percepció que es dirigeix directe cap al nostre autoconcepte minant la nostra autoestima, a més de la nostra salut i les relacions familiars, doncs es com si ens “xuclessin” l’energia.

## “Introducció al coaching: una eina per a la millora personal”

**Data:** 16 de juny

**Horari:** Dissabte matí, de 10h a 13:30h

**Durada:** 3,5 hores

**Lloc:** Fundació EMI Manresa (Psg.Pere III 96, 1-1, Manresa)

**Preu:** 15€

**A càrrec de:** Clàudia Guillem i Montse Piedrafita (especialistes en coaching personal i d’equips)

**Temari:** Descobrirem què és el coaching i com augmenta i revisuatitza les capacitats de cadascun de nosaltres. A través d’una eina com la conversació podem transformar-nos permanentment. Ens aproparem a la definició d’aquest procés d’acompanyament personal o grupal, donant-nos un major coneixement de les nostres fortaleeses i debilitats. Experimentarem i visualitzarem els avantatges i el potencial de treballar qüestions, problemes i situacions del nostre entorn professional i personal amb l’ajuda d’aquesta perspectiva.

## “Curs tast de cerveses”

**Data:** 30 de juny

**Horari:** Dissabte matí, de 9:30h a 14h

**Durada:** 4,5 hores

**Lloc:** Taverna dels Predicadors (C/Predicadors 5, Manresa)

**Preu:** 20€

**A càrrec de:** Albert Barrachina

**Temari:** Curs per donar a conèixer la gran varietat de cerveses que existeixen en el món. Aprendre com servir, valorar i degustar cadascuna d’aquestes cerveses. Conèixer com combinar adequadament cada tipus de cerveses amb diferents menjars. Introducció general sobre la història, els ingredients i principals passos del procés de elaboració de la cervesa.

## Properament....

### “Curs d’harmonia a la taula”



Com combinar els millors vins amb cada plat.  
Com dissenyar un menú amb cara i ulls.  
Com preparar un àpat per als millors començals....

Si estàs interessat en aquest curs, envia un correu electrònic a [jovecambramanresa@yahoo.es](mailto:jovecambramanresa@yahoo.es), indicant les teves preferències en quant a horaris. Et respondrem aviat.



**Inscripcions:** correu electrònic a [jovecambramanresa@yahoo.es](mailto:jovecambramanresa@yahoo.es)

\* Tots els cursos inclouen el coffe-break!