



# CURSO DE GESTIÓN DEL HOGAR

IMPARTIDO POR:

**M.<sup>a</sup> ISABEL RAMÍREZ DE ARELLANO**

*Ha trabajado como nutricionista de la Universidad de Navarra y en Gestión y Administración de grandes Colectividades.*

24/01 Gestión, Liderazgo y Comunicación.

31/01 Nutrición, Cocina.

07/02 Limpieza y Mantenimiento.

14/02 Cuidado de la Ropa.

21/02 Economía Familiar.

**Hora: de 18:30 a 20:00**

**Lugar: CLUB ROCALLA**

**C/La Rosa 1, 1500 El Pto. de Sta M<sup>a</sup>**

**Precio:**

- Familia Socia 20 €

- Familia No Socia 40€



## MÓDULOS

### 24/01 GESTIÓN, LIDERAZGO Y COMUNICACIÓN.

1. UNA EMPRESA LLAMADA FAMILIA
2. LIDERAZGO, DIRECCIÓN COMPARTIDA. CUALIDADES DE UN BUEN LÍDER.
3. LA MISIÓN Y LOS FINES DE LA EMPRESA/FAMILIA
4. COMUNICAR. COMUNICAR BIEN. ¿CÓMO SE HACE?
5. INGREDIENTES DEL ÉXITO.

### 31/01 NUTRICIÓN, COCINA.

1. LA COCINA EFICAZ. COCINAR RÁPIDO Y SANO. MENÚ SEMANAL.
2. COMPRAR Y ALMACENAR. CREAR ESPACIO PARA ALMACENAR.
3. REGLAS DE ORO PARA LA CONGELACIÓN.

### 07/02 LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO.

1. LIMPIEZA, PRODUCTOS
2. PLANIFICACIÓN DE LA LIMPIEZA SEMANAL
3. LIMPIAR EN UN MINUTO

### 14/02 CUIDADO DE LA ROPA.

1. LAVAR, SECAR, PLANCHAR, COSER.
2. TRABAJAR INTELIGENTEMENTE

### 21/02 ECONOMÍA FAMILIAR

1. LA ADMINISTRACIÓN DE LA ECONOMÍA FAMILIAR
2. EJEMPLO DE UNA ADMINISTRACIÓN EN ORDEN.
3. HACER EL PRESUPUESTO
4. LA ARDUA FAENA DE ORDENAR UN GRAN DESORDEN
5. CREAR UN SITIO PARA TODO
6. IDEAS PARA LA DISTRIBUCIÓN DE LOS ARMARIOS.