

GASTRONOMÍA Y COCINA INTERNACIONAL

OBJETIVO

Facilitar el replanteo necesario de alternativas de acción luego del anuncio de la desvinculación laboral y desarrollo de alternativas factibles económicas y espirituales, una vez que se tiene noticias de la desvinculación laboral.

Elaborar diferentes preparaciones de la Cocina Internacional Básica, de acuerdo a recetario, aplicando técnicas y procedimientos de higiene en la manipulación de alimentos.

METODOLOGÍA

Clases teórico-prácticas. Se aplicará una metodología activo participativa que contempla sesiones prácticas en taller de cocina. El instructor realiza demostraciones para ser observadas y repetidas por los participantes de acuerdo a técnicas, normativas y recetas entregadas en el curso.

PRE-REQUISITOS

Lecto-Escritura, Condiciones físicas y condiciones de salud compatibles con la Actividad.

PROGRAMA

Módulo 1: DESVINCULACIÓN LABORAL ASISTIDA

INTRODUCCION

El trabajo constituye en nuestra cultura económica una forma desvinculación social y económica de carácter vital. Su pérdida, especialmente cuando es repentina, trae consigo una serie de reacciones emocionales negativas para la persona que la experimenta. Brittain (1982), sostiene que, desde una perspectiva conductual muchos organismos que experimentan una significativa pérdida de una fuente de reforzamiento, presentan conductas inapropiadas emocionales y/o desadaptivas y de hecho el trabajo suele representar para muchos trabajadores y directivos un fuente importante de reforzamiento. Estas conductas desadaptivas influyen negativamente en la búsqueda de un nuevo trabajo u ocupación lo que constituye

un círculo difícil de romper y que tiende a agravarse, para la persona desempleada, con el paso del tiempo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir a disminuir al mínimo posible la duración del período de paro o cesantía del desvinculado.
- Proporcionar respaldo técnico-profesional al egreso o despido, convirtiéndolo en un proceso administrativo integrado, de forma natural, a la vida organizativa.
- Apoyar a los directivos o ejecutivos que deban efectuar el despido.
- Procurar que la desvinculación sea percibido por el afectado como un desafío y una nueva oportunidad, más que como un quiebre o desgracia.
- En un mercado laboral competitivo es importante que el individuo adquiera herramientas que le permitan autogestionarse y emprender.
- Evaluar y facilitar medios a los trabajadores desvinculados para su reinserción o reconversión laboral o se autoempleo de acuerdo a sus capacidades.

Contenidos:

1. Adaptación al Cambio y Motivación
 - Y tú, ¿te especializas o diversificas?
 - *La crisis es una oportunidad para renacer*
 - *Motivación*
 - *Actitud positiva*
 - Interesarse y motivarse por aprender
2. **Actitud Mental Positiva**
 - Hábitos de efectividad
 - Los hábitos de la efectividad personal
 - Los Buenos Hábitos... la Clave del Éxito
3. Área Efectividad Personal
 - Autoconocimiento y gestión de si mismo
 - Refuerzo de la Autoestima
 - Gestionar el desarrollo de la propia carrera.
 - Trabajar con confianza y seguridad
 - Establecer objetivos de mediano y largo plazo.
 - Elaboración de estrategia para su proyecto de búsqueda.
 - Preparación para entrevistas laborales.
 - Redacción de currículum como herramienta de marketing personal

- Área Iniciativa Emprendimiento
- Adaptarse a nuevas situaciones
- Ser creativo
- Traducir ideas en accione
- Mercado de empleos
- Técnica de búsqueda de empleos
- Desarrollo de habilidades microempresariales
- Estrategias para desarrollar y ampliar la red de contactos.
- Evaluación de alternativas y toma de decisión.

METODOLOGÍA

Las clases se desarrollan en forma teórica-práctica en aula, con ejercicios tipo taller prácticos y grupales.

DURACIÓN:

12 horas Cronológicas

Módulo 2

HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

- Higiene personal.
- Higiene del Taller.
- Contaminación de alimentos en gastronomía.
- Principales enfermedades transmitidas por contagio alimentario y formas de prevención.
- Limpieza y sanitización
- Aplicaciones prácticas de higiene para la correcta manipulación y conservación de los Alimentos.

Módulo 3

ORGANIZACIÓN Y EQUIPAMIENTO DE LA COCINA

- Organigrama.
- Distribución del trabajo.
- Tareas y responsabilidades.
- Equipamiento mayor y menor.

Módulo 4

TÉCNICAS BÁSICAS

- Vocabulario técnico.
- Métodos de cocción: calor húmedo, seco y mixto.
- Tipos de cortes, ayudas de cocina: ligazones, aromáticos, etc.
- Fondos de cocina: blancos y oscuros.
- Salsas bases: frías, calientes, blancas, oscuras y derivados.

Módulo 5

TÉCNICA DE PREPARACIÓN Y PRESENTACIÓN EN PLATOS

1. Platos Fríos:
 - Ensaladas: simples, mixtas y compuestas.
 - Salsas frías y dressing.
 - Entradas frías en base a carnes, vegetales, mariscos, aves, etc.
2. Platos Calientes:
 - Sopas: claras o consomé, ligadas, especiales.
 - Entradas Calientes: preparadas en base a carnes, mariscos, huevos.
 - Platos Principales: preparados en base a carnes de ave, cerdo, vacuno, pescados y mariscos.
3. Acompañamientos:
 - Papas, arroces, pastas y vegetales.

DURACIÓN

80 Horas Cronológicas.

CÓDIGO SENCE

12-37-7967-23

MATERIAL DIDÁCTICO

Material didáctico relacionado con los temas tratados en el curso.