



X-TRAS

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

### OBJETIVOS

El objetivo de esta formación gratuita es ofrecer la posibilidad de que, cualquier tipo de persona que tenga una buena disposición y ganas de aprender un oficio, se le facilite la entrada en el equipo X-Tras de profesionales. Con esta formación y tiempo de experiencia, serán capaces de colaborar, organizar y dinamizar de forma brillante cualquier evento de alto nivel.

No obstante, X-Tras no pretende sólo, que se lleve a cabo un buen trabajo en el terreno, si no que, nos importan las personas a las que vamos a servir. Nuestro equipo, con esta formación, empezará a desarrollar estrategias emocionales para llevar a cabo un buen trabajo. Esta actitud los convertirá en personas muy necesarias para el empresario, generando buenas energías, sabiendo llevar a cabo una larga jornada laboral con una sonrisa y siendo capaz de solucionar problemas que pudieran surgir entre las personas asistentes.

Con este aprendizaje, el trabajador hará que suba su caché, haciendo que el hostelero olvide el sueldo de 10 euros a la hora que, todavía en algunos locales, suele pagar al trabajador.

Aún así, el hostelero se verá beneficiado, ya que, mejores trabajadores, sacarán más trabajo adelante y podrán haber realizado al final de la temporada, más cantidad de eventos que ahora rechazan por no tener personal cualificado.

Esta formación es la guinda que hace funcionar la rueda X-Tras.

## **CONTENIDOS**

Los contenidos de este curso, están distribuidos en una sesión de seis horas como mínimo. No obstante, la práctica se puede extender, de manera personalizada, teniendo en cuenta las necesidades del alumno.

### **BLOQUE 1. HABILIDADES. PRÁCTICA DE HOSTELERÍA**

#### **OBJETIVOS**

1. Conocer cuál va a ser la función de un trabajador en un evento.
2. Practicar una buena colocación y presencia dentro de evento.
3. Practicar con la bandeja y el lito todo el tiempo que sea necesario
4. Saber adaptarse, lo más rápido posible, a restaurantes de alto nivel que exigen una profesionalidad impecable.
5. Saber preparar un gran evento y tener capacidad para recogerlo después.
6. Conocer el orden del servicio para poder, si fuera posible, adelantarte a las tareas, beneficiando así a tus compañeros y haciéndote imprescindible.
7. Desarrollar estrategias para no olvidarte de nada cuando las peticiones de los clientes se acumulan.
8. Cómo utilizar las herramientas informáticas.
9. Desarrollar estrategias emocionales y laborales que hagan que el cliente quede tan satisfecho de tu trabajo que llegue a valorarlo de forma excepcional.

## **CONTENIDOS**

1. ¿Qué es un camarero? ¿Cuál es su labor?
2. Vestimenta de un camarero.
3. Posición del camarero en sala. Plano y recorridos a realizar para agilizar su trabajo.
4. Movimientos del camarero en cocina. Planos y disposición.
5. Colocación del camarero. Manos, orientación, estilo, etc.
6. ¿Qué es una sala? ¿que diferencia hay entre una barra y una terraza? Puestos de servicio exclusivos ¿cuáles podrán ser?.
7. Los restaurantes de estrella michelín. Qué necesitamos saber de su organización y exigencia?
8. ¿Cómo se viste una mesa? Bodas y otros eventos de nivel.
9. ¿Cómo se cogen los platos para servir y para recoger?.
10. ¿Qué es un desbarase de comida y de bebida?.
11. ¿Cuál es el orden de servicio?.
12. La comanda. El PTV y como utilizar su pantalla.
13. Cómo ganarse una buena propina.

## **METODOLOGÍA**

La metodología que se utilizará para que los alumnos pueda asimilar, de la mejor forma posible los contenidos de este bloque de la formación, va en torno a estas tres estrategias:

1. **Explicación.** Fernando Alvira será el que, de forma hablada, explique todos los contenidos que los alumnos han de aprender. Durante la charla, se añadirán experiencias, anécdotas o datos concretos, que beneficiarán al alumnado en la asimilación de contenidos.
2. **Proyección de diapositivas.** Apoyo visual de toda la información explicada.
3. **Práctica.** La mejor forma de coger agilidad con el menaje de cocina es la práctica. Los alumnos podrán, en el aula de cocina poner a prueba sus habilidades y empezar a dominarlas.

## **BLOQUE 2. PSICOLOGÍA DEL TRABAJADOR. DESARROLLANDO NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

## OBJETIVOS

1. Que el trabajador aprenda a identificar sus emociones en el trabajo y sepa gestionarlas de la mejor forma.
2. Conocer, al instante los tipos de clientes que nos podemos encontrar y cómo abordarlos sin generar ningún conflicto. Conseguir que el empresario de te las gracias.
3. Identificar a los compañeros, saber con quién se puede tener un conflicto y quién te ayudará más para sacar el trabajo adelante. Una vez identificados estos perfiles, trabajar en consecuencia para que tu jornada laboral sea lo más satisfactoria posible.
4. Lograr que conozcas estrategias, para poder trabajar 12 horas seguidas sin terminar físicamente incapaz de realizar actividades tras tu jornada.
5. Saber cómo agilizar tu trabajo.
6. Poner en práctica las habilidades sociales que se han explicado a través de una dinámica de grupo.

## CONTENIDOS

1. Emociones relacionadas con el perfil laboral del camarero/a.
2. El perfil del cliente.
3. El perfil del trabajador. ¿Qué tipos de persona nos podemos encontrar en hostelería? ¿Con cuál te sientes identificado/a?
4. El hostelero.
5. Gestión del tiempo y el estrés.
6. Cómo mejorar aptitudes (ejercicio físico, organización de las comandas, conocimientos sobre el funcionamiento del local)
7. Dinámica

## METODOLOGÍA

1. **Explicación.** La psicologa explicará todos los contenidos a través de pequeñas charlas, tips, razonamientos emocionales, etc. Llevará a los alumnos a hacerles comprender su propio carácter y el origen de sus reacciones para poder modularlas.
2. **Proyección de diapositivas.** Apoyo visual de toda la información explicada.
3. **Dinámica de grupo.** Hacer realidad una situación que luego se pueda vivir en el trabajo, es la mejor forma de saber cómo solucionarla si te ocurre de verdad.

## PROFESORADO

X-Tras es un equipo de personas que lleva trabajando en hostelería más de quince años, formados en la gestión de personal, hostelería, administración y dirección de empresas, educación y psicología. Un cóctel perfecto para desarrollar ambos pilares con una gran profesionalidad.

Como profesorado, en estos cursos, asistirán varias personas como docentes, dependiendo de las fechas y disposición. Disponemos de los siguientes profesionales para realizar la formación:

- **Fernando Alvira Juan.** Veinte años en hostelería, trabajando en todo tipo de eventos y con todo tipo de hosteleros. Experiencia durante muchos años en restaurantes de estrella michelín como Lillas Pastia o Caterings del Pirineo. También llevó a cabo la gestión de una empresa de trabajo temporal que le permite conocer el perfil de cada trabajador con más eficacia y rapidez.
- **Sandra Arellano López.** Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona. Máster en terapia familiar socio educativa, subdirectora del colegio de educación especial, Escoles Fàsia de pedagogía Terapéutica, en Barcelona. Más de quince años de experiencia con patologías que dificultan el aprendizaje. Ejerce su profesión impartiendo clases con dinámicas de grupo, resolución de conflictos y desarrollo de la inteligencia emocional. Su capacidad para llevar a cabo el curso X-Tras es innegable, ya que, tanto su experiencia tratando a todo tipo de personas, como su carácter y profesionalidad, la hacen brillante para esta tarea.
- **Diana Albás López.** Más de diez años de experiencia como profesora de Filosofía, historia, Psicología, Lengua Castellana, Geografía y latín. Años de experiencia en la gestión de empresas. Realiza colaboraciones con X-Tras en la organización del curso, presentación de documentación y control del alumnado.

**X-TRAS** Unión entre  
Contacto: Fernando  
Miguel  
e-mail:



**profesionales**  
Alvira [Tlfn:](#) 659 710 213  
Lalueza [Tlfn:](#) 671 304 382  
xtras.hu@gmail.com