



Programa integral de CUALIFICACIÓN Y EMPLEO

- **DURACIÓN**
120 horas
- **METODOLOGÍA**
Formación presencial
- **PRECIO**
Gratuito
- **REQUISITOS FINALIZACIÓN**
Asistencia: + 75%
Evaluación final: realizar un cuestionario.
- **TITULACIÓN OBTENIDA**
Diploma acreditativo
- **OBJETIVO:**
Dotar a los participantes de todos los conocimientos teórico - prácticos para desarrollar su profesión de ayudante de cocina.

PROGRAMA:

**Formación troncal: HABILIDADES
SOCIALES Y EMPLEABILIDAD**

Duración: 60 horas

CONTENIDOS:

•Habilidades personales

UD 1. Auto-conciencia emocional: reconocer las propias emociones

UD 2. Auto-regulación: saber manejar las propias emociones

UD 3. Auto-motivación: utilizar el potencial existente

UD 4. Empatía: saber ponerse en el lugar de las demás personas

•Habilidades sociales

UD 5. Primeras habilidades sociales

UD 6. Conductas sociales

UD 7. Crear relaciones sociales

•Habilidades para la empleabilidad

UD 8. Cómo organizar y planificar las metas profesionales

UD 9. Marketing personal: cómo vender tu CV

UD 10. Proceso de selección de personal.

**Formación específica: OPERACIONES
BÁSICAS DE COCINA**

Duración: 60 horas

CONTENIDO:

1. Higiene y seguridad en cocina.

2. Técnica de lavado de manos.

3. Manipulación de cuchillos.

4. Técnicas de manipulación del cuchillo.

5. Tipos de cortes.

6. Vocabulario técnico.

7. Métodos de cocción.

8. Ayudas de cocina.

9. Estructurador es de sabor.

10. Refinadores.

11. Las saldas.

12. Sopas.

13. El huevo.

14. La papa.

15. Pollo

16. Carnes.

17. Vacuno.

18. Cerdo.

19. Salsas semi coaguladas.

20. Pescados.

21. El arroz.

22. Las pastas.

23. Rellenos.

Programa integral de
**CUALIFICACIÓN
Y EMPLEO**