

5.-

CURSO de TECNICAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOCUIDADO

SESIONES DE GRUPO PARA TRABAJO P PERSONAL

Dirigido a: Miembros de la Asociación hasta un máximo de 10 personas para lograr el apoyo individualizado en sesiones con compromiso de continuidad.

Objetivo: Sesiones grupales para aportar técnicas y herramientas para afrontar la vida cotidiana. Se trabajarán habilidades personales, sociales y emocionales para el crecimiento y bienestar de la persona. Duelo, soledad, redes de apoyo.

Lugar de Desarrollo: Centro Cultural LECRAC (Antigua Cárcel Palencia)

Fechas: 5 de octubre de 2023, 26 de octubre, 6 de noviembre, 20 de noviembre y 11 de diciembre. Las sesiones se desarrollarán por la tarde

Profesora: Consuelo Estépar López. Diplomada en Trabajo Social, Experta en Técnicas de Relajación y trabajo con grupos, Maestra de REIKI, y Profesora de Yoga, con experiencia en dichos campos.

CONTENIDO DE SESIONES PRESENCIAL Y APLICADA

- ✓ .- Autocontrol de las emociones
- ✓ .- La importancia de la actitud mental
- ✓ .- Nuestras habilidades personales. Autopercepción y autoestima
- ✓ .- Las pérdidas. Duelo.
- ✓ .- Soledad no deseada.
- ✓ .- Técnicas de Relajación, autocontrol. Relajación antes de quedarse dormido. Técnicas de respiración.

Metodología El curso es de contenido teórico-práctico, por lo que las personas que se inscriban deberán llevar ropa cómoda y manta o esterilla para la práctica presencial. Cada sesión tendrá asignadas unas tareas sobre las técnicas aprendidas para practicar en casa e integrar en nuestra vida cotidiana.

Duración: 10h presenciales y la actividad personalizada de aplicación de herramientas y ejercicios recomendados por la profesora.

Profesorado y Colaboración: En esta formación, en la que colabora el ayuntamiento de Palencia se cuenta como profesora con Consuelo Estépar López. Diplomada en Trabajo Social, Experta en Técnicas de Relajación y trabajo con grupos, Maestra de REIKI, y Profesora de Yoga, con experiencia en dichos campos.

NOTA IMPORTANTE SOBRE ASPECTOS COMUNES RESPECTO PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- La participación en las actividades se un valor, siendo muy positivas la actitud y motivación en la participación colaborando en el buen desarrollo.
- *Se prevé el abono de una cuota simbólica de 10 euros, a modo de inscripción* en las actividades que interese, para mayor compromiso y colaboración en gastos de realización.
- La persona responsable de cada Actividad la organizará en el marco aprobado y contará con los apoyos que se determinen, previa manifestación de sus necesidades.