



FICHA TÉCNICA

TALLER DE DESARROLLO PERSONAL PARA PERSONAS MAYORES

El Taller de Desarrollo Personal se oferta dentro del Programa Aulas de Personas Mayores con la finalidad de promocionar el bienestar psíquico y social de las personas participantes para que aprendan a reconocer los propios sentimientos y pensamientos adecuándolos a la realidad y promoviendo las relaciones interpersonales.

- *Objetivo general:*

-

Obtener una mejora en la salud integral de las personas participantes favoreciendo la sociabilidad.

- *Objetivos específicos:*

1. Incidir en aspectos relacionados con la ocupación consciente del tiempo libre y el ocio saludable, a través de dinámicas y ejercicios.
2. Promover el auto-concepto positivo y la autoestima a través de la empatía, de la confrontación y del espejo con los otros.
3. Fomentar espacios de encuentro y comunicación entre las personas participantes.

- *Características:*

El Taller de Desarrollo Personal se compone de:

Dos grupos con capacidad máxima de 30 personas por grupo.

Duración de la sesión: 1 hora y 30 minutos cada sesión.

Total de horas: 45 horas

Total de sesiones: 30 sesiones (15 sesiones por grupo)

Lugar: Sala polivalente del Centro de convivencia San Onofre.

- *Temporalización:*

De Octubre 2016 a Mayo de 2017 (Ambos inclusive)