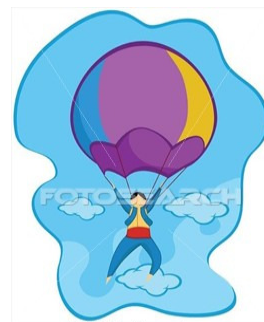


Curso sobre Calidad de Vida

La mente es como un paracaídas :

sólo funciona cuando se abre .

Dirigido a todas las personas interesadas en La Mejora de Su Calidad de Vida.



u12317294 fotosearch.com

Objetivos

Desarrollar en los participantes, las competencias personales –conocimientos, habilidades, estrategias, técnicas y metodologías necesarias para desempeñar con éxito el importante oficio de “vivir con Calidad su Vida”.

Contenidos

Módulo 1. Mantener y mejorar nuestra Calidad de Vida

- La Felicidad como meta
- Concepto de Calidad de Vida y Áreas de trabajo
- Etapas y Edades de la vida
- Edad y deterioro cerebral
- El cerebro, órgano y herramienta clave
- Tecnologías para su rejuvenecimiento

Módulo 2. La Comunicación intra e interpersonal

- Comunicación y Calidad de Vida
- Tipos de comunicación
- Comunicación Verbal y No-verbal
- Venenos de la comunicación y sus antídotos
- Tecnologías y ejercicios

Módulo 3. Saber escuchar

- La escucha activa
- Elementos de la buena escucha
- El silencio dialogador
- Tecnologías y ejercicios

Módulo 4. Asertividad

- Estilos de comportamiento
- Componentes
- Conductas que implica
- Situaciones clave y comunicación efectiva
- Tecnologías y ejercicios

Módulo 5. El poder del pensamiento y el manejo de los sentimientos

- Diagrama del comportamiento
- El diálogo interior
- Distorsiones en el proceso del pensamiento
- Tecnologías y ejercicios

Módulo 6. Gestión de los conflictos

- Concepto y significación
- Perspectivas del conflicto
- Opciones de conducta
- Tecnologías y ejercicios

Duración estimada de cada Módulo: Hora y media.

METODOLOGÍA

Presentaciones con Diapositivas y utilización del método de Aprendizaje por Experiencia apoyado en la participación de los asistentes. Las charlas se apoyarán con ordenador, pantalla de TV, DVD.

MONITOR: Vicente Martínez, psicólogo, con más de 20 años de experiencia en la impartición de este curso.

FECHAS

Abril: viernes 16 y 30 de abril.

Mayo: viernes 14 y 28 de mayo.

Junio: viernes 4 y 11 de junio

HORARIO: de 19.00 a 20.30 Horas

LUGAR. Sala Polivalente del Centro de Mayores “La Posada”. Plaza del Ayuntamiento. Galapagar.

La asistencia es GRATUITA. Para reserva de plaza enviar un e-mail a la dirección encontacto@plataformagalapagar.com . Para más información contactar con Carmen Galdón 679.198.556