

TALLERES DE FORMACIÓN PARA MAYORES

DESARROLLO PERSONAL

- * *¡Soy una persona valiosa!*
- * *Me siento bien con inteligencia emocional.*
- * *¡Nos hacemos mayores! Vivir la madurez de forma satisfactoria y saludable.*
- *El rol de las personas mayores en la familia.*
- *¿Qué valores personales dirigen mi vida y relaciones? Una revisión.*

MEJORAR LAS RELACIONES

- *Ser asertivo mejora mis relaciones personales.*
- *Utilice habilidades sociales para mejorar sus relaciones personales.*
- *Las dependencias emocionales.*
- *Los malos tratos.*
- *En busca de nuevos amigos.*

TALLERES DE SALUD EMOCIONAL

- *El estrés y la ansiedad en los mayores.*
- *Aprendo a relajarme.*
- *Hacer frente a la depresión.*
- *Viva sin miedo, fobias y temores para ser feliz.*
- *Cómo vencer el insomnio.*
- *Cómo vivir la enfermedad.*
- *Cómo abordar la muerte de los demás y la propia.*

SUSCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

- Los cursos con asterisco indican su novedad y relevancia.
- Se podrán elegir tantos temas como se deseen recibir.
- Los temas a impartir serán preferentemente los ofertados en este programa. Podrán solicitarse otros, comunicándolo con antelación suficiente a la fecha de realización.
- Metodología: práctica y participativa por parte de los asistentes.
- Se proporcionará al responsable la documentación correspondiente.
- Los calendarios serán acordados previamente.
- Se realizarán en cada empresa o local destinado a tal fin.