

TALLERES (27 outubro 2014 – 12 decembro 2014)

TALLER DE RELAXACIÓN

Deseñado para ensinar a controlar o nivel de activación, diminuíndo a ansiedade, a tensión xeral, o estrés e os trastornos relacionados con este.

IMPARTIDO POR	HORARIOS	LUGAR ONDE SE IMPARTE
Noelia Gómez, Psicóloga CIM	Venres 9:30-11:00 h	Casa da Cultura



TALLER DE AUTOESTIMA

Deseñado para incrementar a autoestima e aprender a valorarse a se mesma, traballando a asertividade e o desenvolvemento das habilidades sociais.

IMPARTIDO POR	HORARIOS	LUGAR ONDE SE IMPARTE
Noelia Gómez, Psicóloga CIM	Luns e Mércores 11:30-13:00 h	Casa da Cultura

TALLER “APRENDE A COIDARTE”

Deseñado para aprender estratexias e hábitos saudables e doados de incorporar ao seu día a día que permitan o coidado da saúde dun xeito sinxelo e agradable.

IMPARTIDO POR	HORARIOS	LUGAR ONDE SE IMPARTE
Noelia Gómez, Psicóloga CIM	Mércores 9:30-11:00 h	Casa da Cultura



INSCRICIÓNS NO CENTRO DE INFORMACIÓN Á MULLER (CIM)

Matías López, 33. Casa do Marqués. Sarria. Teléfono: 982 535061

TALLER DE RELAXACIÓN

Na vida cotiá, atopámonos con frecuentes cambios e novas situacións que exceden os propios recursos persoais e poñen en perigo o benestar persoal sendo preciso aprender a manexar técnicas de relaxación e así poder contar con ferramentas útiles que posibiliten unha mellora do nivel de saúde.

Obxectivo Xeral: Ensinar a controlar o nivel de activación do corpo, así como a respirar axeitadamente.

Obxectivos Específicos:

- * Diminuír a ansiedade
- * Diminuír a tensión xeral
- * Diminuír a dor crónica
- * Diminuír o estrés e os trastornos relacionados (cardiovasculares, gastrointestinais, asma, insomnio, etc....)

Horario:

- * **Venres** 9.30 a 11.00 horas.
- * Duración aproximada: Mes e medio - dous meses
- * O taller desenvolverase ao longo de 12 -16 sesións, sendo a primeira delas teórico-explicativa cunha breve introdución sobre a preparación para a relaxación e as distintas técnicas existentes. As restantes centraranse na posta en práctica da técnica de relaxación progresiva de Jacobson e a respiración abdominal, así como os beneficios e influencias positivas desta.

TALLER DE AUTOESTIMA

A autoestima desempeña un papel central no funcionamento psicológico do ser humano. Aceptarse, apreciarse e valorarse son premisas básicas e primordiais para gozar dun relativo benestar persoal. A ausencia de autoestima ou autoaprecio é síntoma frecuente nunha gran cantidade de trastornos psicológicos, xa que se relaciona con conflitos de tipo emocional e condutual.

Obxectivo Xeral: Mellorar a autoestima

Obxectivos Específicos:

- * Aprender a valorarse a se mesma
- * Aumentar a autoestima persoal traballando a asertividade

Temas:

- * Valores individuais
- * Respecto e aceptación dunha mesma e dos/as demais
- * Dereitos e roles propios e dos/as demais
- * Confianza e seguridade
- * Como desenvolver a autoestima e o sentimento de auto-aceptación
- * Perda de medos
- * Habilidades sociais e de comunicación (asertividade)
- * A visualización

Horario:

- * **Luns e mércores** de 11.30 a 13.00 horas.
- * Duración aproximada: Mes e medio.
- * Desenvolverase ao longo de doce sesións, sendo a primeira delas teórico-explicativa e incluíndo, ao longo das once restantes, distintas actividades transversais para desenvolver os diferentes temas dos que se compón o taller.

TALLER “APRENDE A COIDARTE”

O noso corpo precisa ser recoñecido, valorado, coidado; que se lle dedique tempo. Ese tempo tan escaso é ao mesmo tempo postergado polo modo de vida actual, que dificulta o desenvolvemento de hábitos saudables. Busquemos pois a conciliación entre corpo e mente co adestramento de pautas ou estratexias que fomenten o benestar incidindo tamén na mellora da calidade de vida.

Obxectivo Xeral: Adquirir e mellorar estratexias e hábitos saudables e doados de incorporar ao día a día permitindo o coidado da saúde integral (física, psíquica e social).

Obxectivos Específicos:

- * Aprender a querernos (percepción corporal e coñecemento do corpo e as súas posibilidades).
- * A prevención a través da adopción de hábitos de vida saudables.
- * Aprender a dicir NON
- * Potenciar a autonomía
- * Sentirse ben
- * Boa alimentación
- * Manterse útil
- * Aprender a coñecerse

Horario:

- * **Mércores** de 9.30 a 11.00 horas.
- * Duración aproximada: Mes e medio.
- * O taller desenvolverase ao longo de seis sesións, onde se abarcarán, entre outros temas, os distintos estilos de vida e as súas consecuencias na saúde, a prevención (1ª, 2ª, 3ª), así coma a intervención e modificación de hábitos co obxectivo final de propiciar un comportamento saudable.