# 5.TALLER DE MEMORIA Y TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

NATURA Y CULTURA
LOLA PÉREZ GARCÍA

**Objetivo del Curso**

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas necesarias que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria.

El objetivo de este curso-taller es:

- Conocer las claves de la memoria y dotar a los participantes de estrategias y ayudas para mejorar el déficit de memoria
- Mejorar las habilidades sociales de las personas mayores para mejorar su competencia social.
- Ofrecer herramientas para mejorar sus capacidades, adquirir nuevos conocimientos y ejercitar sus habilidades en diferentes ámbitos.
- Reducir la ansiedad y el estrés ante situaciones en los que existe un déficit de habilidades sociales
- Establecer nuevas relaciones personales y para compartir sus experiencias con otras personas que se puedan encontrar en una situación parecida a la suya.

**Resumen del Curso**

Este curso está diseñado para trabajar durante 10 sesiones la memoria, las emociones y la forma de relacionarnos con los demás a través de una parte de teoría y otra de ejercicios prácticos en los que trabajaremos las diferentes habilidades sociales, estimulando también las habilidades cognitivas de comunicación, razonamiento, percepción y atención.

**Temario y Desarrollo del Curso**

**Primera sesión**. Deterioro de la memoria y de las HHSS. Un círculo que hay que romper.
**Segunda sesión**. Funcionamiento general de la memoria
**Tercera sesión**. Recuerdo y olvido
**Cuarta sesión**. Técnicas para mejorar la memoria I
**Quinta sesión**. Técnicas para mejorar la memoria II
**Sexta sesión.** ¿Qué son las habilidades sociales?
**Séptima sesión**. Oímos, pero… ¿Sabemos escuchar?
**Octava sesión**. Nos ponemos en los zapatos del otro
**Novena sesión**. El duelo
**Décima sesión**. El juego como herramienta social y de estimulación cognitiva

Cada una de las sesiones conlleva una parte de ejercicios prácticos para apoyar la parte teórica, trabajaremos a través de dinámicas de role-playing, ejercicios escritos, puestas en común, etc.