



5. TALLER DE MEMÒRIA I TALLER D'HABILITATS SOCIALS

NATURA I CULTURA
LOLA PÉREZ GARCÍA

Objectiu del curs

Les habilitats socials són un conjunt de conductes necessàries que ens permeten interactuar i relacionar-nos amb els altres, de manera efectiva i satisfactòria.

L'objectiu d'aquest curs taller és:

- Conèixer les claus de la memòria i proporcionar als participants estratègies i ajudes per a millorar el dèficit de memòria.
- Millorar les habilitats socials de les persones majors per a incrementar la seua competència social.
- Oferir eines per a millorar les seues capacitats, adquirir nous coneixements i exercitar les seues habilitats en diferents àmbits.
- Reduir l'ansietat i l'estrès davant situacions en les quals hi ha un dèficit d'habilitats socials.
- Establir noves relacions personals i compartir les seues experiències amb altres persones que es puguen trobar en una situació semblant a la seua.

Resum del curs

Aquest curs està dissenyat per a treballar durant 10 sessions la memòria, les emocions i la manera de relacionar-nos amb els altres a través d'una part de teoria i una altra d'exercicis pràctics en què treballarem les diferents habilitats socials, estimulants també les habilitats cognitives de comunicació, raonament, percepció i atenció.

Temari i desenvolupament del curs

Primera sessió. Deterioració de la memòria i de les habilitats socials. Un cercle que cal trencar

Segona sessió. Funcionament general de la memòria

Tercera sessió. Record i oblit

Quarta sessió. Tècniques per a millorar la memòria I

Cinquena sessió. Tècniques per a millorar la memòria II

Sisena sessió. Què són les habilitats socials?

Setena sessió. Hi sentim, però... sabem escoltar?

Vuitena sessió. Ens posem en les sabates de l'altre

Novena sessió. El duel

Desena sessió. El joc com a eina social i d'estimulació cognitiva



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

ÀREA DE LA UNIVERSITAT SÈNIOR



Cadascuna de les sessions comporta una part d'exercicis pràctics per a donar suport a la part teòrica, treballarem a través de dinàmiques de joc de rol, exercicis escrits, posades en comú, etc.