



26.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 las 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.