

Vivir bien, sentirse mejor plantea un conjunto de conocimientos, técnicas y habilidades psicoemocionales que pretenden contribuir a:

- Promocionar los valores de dignidad y autonomía a lo largo del proceso de envejecimiento.
- Promover el conocimiento y la aplicación de estrategias para contribuir al crecimiento y desarrollo personal.
- Favorecer la reflexión acerca de logros con significado y valor para el desarrollo del proyecto de vida de las personas.

El programa **Vivir bien, sentirse mejor** consta de los siguientes talleres:

- **“Vivir como yo quiero”** cuya duración es de 19,5 horas (13 sesiones de 1h y 30 minutos).

-

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- 1.1 Mis motivaciones
- 1.2 El control de mi vida
- 1.3 Planificar y gestionar mi tiempo
- 1.4 Tomar decisiones
- 1.5 Pensar en positivo
- 1.6 Mis relaciones
- 1.7 Darse permiso

- **“Vivir en positivo”** cuya duración es de 19,5 horas (13 sesiones de 1h y 30 minutos).

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- 1.1 La resiliencia y nuestra capacidad de adaptación
- 1.2 Fortalezas psicológicas: sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor.
- 1.3 Prevención y gestión de conflictos.
- 1.4 Sentirse bien en soledad.

- **“Vivir es descubrirme”** cuya duración es de 18 horas (12 sesiones de 1h y 30 minutos).

En las sesiones del taller se trabajan las siguientes temáticas:

- 1.1 Comprender la vulnerabilidad para fomentar el desarrollo personal
- 1.2 Promover el cuidado de uno mismo y de los demás
- 1.3 Desarrollar mejores relaciones interpersonales y familiares
- 1.4 Acercarse a la soledad como un elemento clave en el autoconocimiento
- 1.5 Valorar el compromiso en la vida propia

Actividades de informática y comunicación (TIC)

Formación para personas mayores en los diferentes recursos que nos ofrecen las tecnologías de la información, favoreciendo una mayor inclusión y participación social.

Iníciate a la informática