

## **UNIVERSIDAD DE MAYORES**

### **Proyecto**

## *“Envejecer es obligatorio, crecer es opcional” (Chili Davis)*

### **PRESENTACIÓN**

Dentro del plan de formación continua que imparto a las Personas Mayores, me complace presentarle el curso:

#### ***VIVIR LA MADUREZ DE FORMA CREATIVA ES POSIBLE.***

Hoy en día se considera al adulto mayor, no solamente como una etapa más de su desarrollo, sino que éste sigue siendo un sujeto activo en su propio devenir como persona.

A través de este curso los asistentes tendrán la oportunidad de conocer y utilizar técnicas y estrategias, sencillas pero muy eficaces, que le permitan reinventarse y experimentarse de formas distintas desarrollando sus potencialidades y recursos de forma creativa en la consecución de su felicidad, bienestar y satisfacción.

### **OBJETIVOS GENERALES**

- ★ Redefinir el concepto de persona mayor.
- ★ Conocer las características y funcionamiento del pensamiento creativo: sus potencialidades y los aspectos que limitan su uso eficaz.
- ★ Utilizar estrategias mentales y de gestión emocional para introducir cambios significativos.
- ★ Rediseñar nuevas formas de sentirse y experimentarse ¡Si quieres, Puedes!

### **CONTENIDOS GENERALES**

- ▶ La personalidad creadora.
- ▶ Elementos creativos.
- ▶ Reinventarse:
  - Control Externo vs. Control Interno.
  - Proceso.
- ▶ Autosabotajes.
- ▶ Aplicaciones a la vida diaria.

## **METODOLOGÍA**

Para conseguir los objetivos propuestos se empleará una metodología activa y participativa.

Se pretende la formación integral, abordándose tanto los aspectos teóricos como los prácticos. El curso se imparte en formato taller seminario. Las sesiones se desarrollarán con una breve exposición de contenidos y su inmediata aplicación práctica.

Los asistentes se verán enriquecidos por las experiencias del grupo y las orientaciones y recomendaciones oportunas por parte del ponente.

## **RECURSOS**

- **Ponente:** D. José Gandía Agüera. Psicólogo, Consultor y Formador freelance.

- **Material:** Como material didáctico se utilizarán medios multimedia y casos prácticos.

## **DESARROLLO**

- Cada sesión tendrá una duración de dos horas y media.
- El proyecto se llevará a cabo en las fechas y horarios acordados.

## **OFERTA DE FORMACIÓN PARA MAYORES**

### **DESARROLLO PERSONAL**

***\* ¡Soy una persona valiosa!***

***\* Me siento bien con inteligencia emocional.***

***\* ¡Nos hacemos mayores! Vivir la madurez de forma satisfactoria y saludable.***

*- El rol de las personas mayores en la familia.*

*- ¿Qué valores personales dirigen mi vida y relaciones? Una revisión.*

### **MEJORAR LAS RELACIONES**

*- Ser asertivo mejora mis relaciones personales.*

*- Utilice habilidades sociales para mejorar sus relaciones personales.*

*- Las dependencias emocionales.*

*- Los malos tratos.*

- En busca de nuevos amigos.

### **TALLERES DE SALUD EMOCIONAL**

- El estrés y la ansiedad en los mayores.
- Aprendo a relajarme.
- Hacer frente a la depresión.
- Liberarse de los miedos, fobias y temores para ser feliz.
- Cómo vencer el insomnio.
- Cómo vivir la enfermedad.
- Cómo abordar la muerte de los demás y la propia.

\* Los cursos con asterisco indican su novedad y relevancia.