

TALLER DE DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES.



OBJETIVOS GENERALES:

Desarrollar y fomentar el crecimiento personal y el empoderamiento de las mujeres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la capacidad de autoconocimiento.
- Fomentar la autoestima y la confianza.
- Reconocer los propios límites y capacidades.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Dotar a los participantes de recursos adicionales para que puedan acercarse a una autonomía generadora de creatividad, gratificación, de realización y también implicación colectiva.
- Ayudar a romper el aislamiento creando un sentimiento de pertenencia basado en una relación igualitaria de intercambio a través de un contexto grupal de solidaridad y ayuda.
- Permitir a las mujeres que vuelvan apropiarse de un poder frente a sus dificultades y tomen conciencia de su situación en contextos culturales, sociales familiares y laborales.

BENEFICIARIOS:

Dirigido a mujeres que deseen mejorar su calidad de vida mediante una mejor capacitación para la participación social.

METODOLOGÍA:

Se hace hincapié a lo largo de todo el taller, en la interacción y participación activa tanto individual como grupal. La metodología de trabajo es eminentemente práctica a través de ejercicios individuales que exploran el autoconocimiento y fomentan el desarrollo de las potencialidades propias. También se desarrollan dinámicas grupales con el objetivo de fomentar que las mujeres expresen sus experiencias y vivencias individuales en un entorno donde se fomenta la toma de conciencia social.



BLOQUE I: AUTOCONCEPTO /AUTOCONOCIMIENTO.

- Qué es el autoconcepto.
- ¿Cómo se forma?
- Aprendiendo a conocerse: ¿Quién soy? y ¿Cómo soy?
 - Dinámicas propuestas: autoconocimiento: amiga de mi cuerpo.
- Reconocimiento de nuestros mundos: Afectivo. Emocional y Cognitivo. Equilibrios y desequilibrios.
 - Dinámica propuesta: Listado de emociones y sentimientos. Conocer los miedos.
- Autoconcepto subjetivo y autoconcepto ideal.
- ¿Qué somos y por qué?

- Dinámica propuesta: álbum de fotos.
- ¿Cómo nos ven los demás?
 - Dinámica propuesta: Qué características proyecto de mí.
- Los puntos fuertes y los puntos débiles.
 - Dinámica propuesta: polaridades de identidad.
- Mis intereses ocupacionales.

BLOQUE II: LA AUTOESTIMA

- ¿Qué es la autoestima?
- Formación y desarrollo de la autoestima.
- Niveles de autoestima.
 - Dinámica propuesta: Conociendo mi nivel de autoestima.
- ¿Cómo explicamos la conducta de los demás y cómo me influye a mí y a mi autoestima? Teoría de la atribución.
- Errores de atribución. Motivación y atribuciones.
 - Dinámica propuesta: Identifica tus errores atribucionales.



- Cómo construir una autoestima positiva.
 - Dinámica grupal: Valorando lo que sé hacer.
 - Dinámica propuesta: ¿Cómo me valoro?
- La terapia T. R. E: Modificar nuestras creencias para aumentar la autoestima.
 - Ejercicio práctico: debate tus creencias irracionales.
- Las mejores técnicas para mejorar la autoestima.

- Dinámica propuesta: Mis cualidades personales. La caja mágica.
- Otros consejos prácticos para mejorar tu autoestima.

BLOQUE III: LA ASERTIVIDAD.

- ¿Qué es la asertividad?
- Las relaciones entre empatía, comunicación, autoconcepto, autoempatía y asertividad.
 - Dinámica propuesta: escala de la conducta asertiva.
- La comunicación no verbal en las relaciones interpersonales.
 - Dinámicas propuestas: el lenguaje corporal. El lenguaje de los gestos.
- Cómo desarrollar nuestra asertividad.
 - Dinámica propuesta: entrenando la asertividad.
- Las diferencias entre las conductas asertivas, agresivas y pasivas.
- La escucha activa
 - Dinámica propuesta: la experiencia de Raquel y Jose. La historia de Rosa.
- Hacer peticiones y propuestas.



- Decir no sin sentirme culpable.
- Intercambiar y defender opiniones contrarias.

- Dinámica propuesta: Simular la defensa y ataque de temas que generan conflicto.
- Hacer críticas controlando los sentimientos del otro.
- Recibir críticas sin descontrolarme o sentirme mal.
- Afrontamiento de la Hostilidad.
- Los 28 Derechos Asertivos. Mis derechos en las relaciones con los otros.
- Dinámicas propuestas: entrenando mi asertividad.

BLOQUE IV: INOCULACIÓN DE ESTRÉS Y TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN.

- ¿Qué es el estrés? ¿Cómo saber reconocerlo? ¿Cuándo nos ataca y por qué?
- ¿Cuándo escapa a nuestro control?
- Cómo medir nuestro estrés.
 - Test de estrés.
- ¿Por qué tenemos estrés?
- Identificar nuestros estresores personales.
- Reconociendo los síntomas:¿Cómo nos afecta el estrés?
- ¿Cómo podemos prevenir un estrés descontrolado?
 - Reconociendo mis estresores
 - Reconociendo mis mecanismos de respuesta
 - Visualizando mis síntomas
 - Regulando mis emociones a nivel consciente
 - Con la dieta: Comiendo para prevenir el estrés sin privarse de nada.
 - Con el descanso: cuándo y cómo dormir bien.
 - En las relaciones interpersonales: siendo asertivos y usando nuestro sentido del humor.



- Técnicas eficaces para calmarnos y relajarnos

- Dinámicas propuestas: Ejercicios de respiración: el control de nuestra respiración, la posición correcta en cualquier situación o lugar, entrenamiento muscular de Jacobson...
- Musicoterapia
- Aromaterapia.
- La visualización creativa de tu lugar especial.
- Los masajes relajantes: puntos específicos en el cuerpo, nociones de reflexoterapia.

BLOQUE IV: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

- Importancia de la actividad física en la salud.
 - Dinámica propuesta: Identificación del nivel de actividad.
 -
- Cómo ejercitarse adecuadamente:
 - Calentamiento: movilidad articular. Activación - animación.
 - Fase aeróbica: actividades rítmicas.
 - Juegos.
 - Circuitos.
 - Ejercicio continuo

