

¿QUÉ ES? Es un proyecto del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad dirigido a Cuidadoras familiares.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CUIDADORAS FAMILIARES? Mujeres, que cuidan a algún familiar de manera no profesional.

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

- 1) Mujeres que cuidan de padres, madres, suegras/os, hermanos/as o cualquier otro familiar que dependa de ellas.
- 2) Mujeres que cuidan hijos/as con algún tipo de discapacidad.
- 3) Mujeres que cuidaban una persona dependiente que ha fallecido.

OFERTA FORMATIVA EN CASTRILLÓN 2015

Área Personal: ASÍ SOY, ASÍ ME VEO, ASÍ ME VEN (6 horas):

Contenidos:

Autoestima y su relación con el autoconcepto y la autoimagen
Claves para una sana autoestima
Identificando mis cualidades y virtudes
Identificando mis necesidades y deseos

Objetivos:

1. Iniciar un proceso de autoconocimiento y desarrollo personal.
2. Conocer los factores sociales y de género que influyen en la construcción del autoconcepto y la autoestima.
3. Tomar conciencia de la importancia de desarrollar una autoimagen y autoestima positivas.
4. Evaluar las características personales que no le agradan y discriminar las que pueda y quiera modificar.

Área Social: SI ME ESCUCHO, TE ESCUCHO (10 horas):

Contenidos:

¿Qué son las Habilidades Asertivas?
La Empatía o cómo ponerme en lugar de la otra persona
La Escucha Activa: cómo hacer una escucha asertiva
Regulación de conflictos no violenta

Objetivos:

1. Aprender a ponernos en el lugar de la otra persona.
2. Practicar el uso de estrategias que fomentan la escucha activa.
3. Conocer técnicas de regulación de conflictos.

¿CUÁNDO?

MIÉRCOLES de 10 a 12 horas, inicio el 04 de NOVIEMBRE de 2015.

¿DÓNDE? CASA DE ENCUENTRO

(C/Rey Pelayo 20-22, Piedrasblancas, detrás del Centro de Salud - 985508504).

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

En la Casa de Encuentro, y a través de las trabajadoras sociales del Centro de Salud y del Centro Municipal de Servicios Sociales.

