Con la colaboración de:

TÉCNICAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR

(Curso on line)

PRESENTACIÓN

Todos queremos sentirnos bien, alcanzar el bienestar (o la felicidad, que es lo mismo) o tener calidad de vida. Y lo identificamos con el bienestar de nuestros hijos e hijas (tengan o no discapacidad), con tener trabajo, un sueldo estable, pareja, salud, tiempo para nosotros mismos… Sin embargo, dedicamos poco tiempo a plantearnos seriamente cómo mejorar nuestro Bienestar y qué podemos hacer al respecto.

En realidad, sentirnos mejor está en nuestras manos, es posible mejorar nuestros niveles de bienestar (a pesar de lo que ocurre a nuestro alrededor) y es una de las cosas más importantes que podemos hacer por nosotros y por las personas que nos rodean (por nuestros familiares con discapacidad también).

Existen numerosos estudios que señalan unas técnicas muy concretas que favorecen el bienestar de las personas y justamente son las que se reflejan en la estructura de este curso. Se trata de destacar unos aspectos y una orientación que están al alcance de todas las personas, no tienen ningún secreto…, pero necesitan práctica.

Este curso pretende plantear los fundamentos más básicos del Bienestar a la vez que se ponen en práctica.

El resultado…, dependerá de cada una de las personas que participen.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A madres, padres, hermanos/as adultos/as, abuelos/as… con un familiar con discapacidad intelectual que quiera mejorar sus niveles de Bienestar

CÓMO SE VA A DESARROLLAR

El curso se estructura en 6 semanas y en cada una de ellas se desarrollará un módulo. Cada módulo consta de unos **contenidos teóricos** y de un espacio virtual, el **Foro**, donde todos los participantes vamos a tener la oportunidad de intercambiar ideas, dudas, sugerencias, experiencias…

Además tendremos tres reuniones on line por Skype para poder intercambiar entre los participantes de forma directa

Se van a tratar temas y técnicas muy concretas que van a servir de inspiración para apoyar a personas con discapacidad. Los módulos son los siguientes:

Módulo 1: Presentación de los participantes y del curso. ¿Se puede mejorar el Bienestar?, ¿de qué depende? Algunas claves. Análisis del nivel de Bienestar de los participantes y principales intereses (qué te puede ayudar a ti).

Módulo 2: Cómo pensamos, qué sentimos. Pensamiento positivo, cómo cultivarlo.

Módulo 3: Los otros, las relaciones sociales. Cuidar nuestro entorno.

Módulo 4: Vivir el presente. Disfrutar de lo que tenemos. Fluir.

Módulo 5: La importancia de tener un Plan de Vida, Marcarse objetivos y conseguirlo. Cómo hacerlo. Cuidar del cuerpo y del alma. Qué hacemos. Descansar

Módulo 6: Fundamentos para mantener el Bienestar. Evaluación del curso.

METODOLOGÍA

El curso es teórico y vivencial. Teórico porque partiremos de un material escrito básico que los participantes tendrán que leer, analizar y en algunos casos, poner en práctica. Y vivencial porque son básicas las experiencias y reflexiones personales de cada participante en relación con el tema que estemos tratando en ese momento.

Una parte fundamental de este curso será la participación activa de los miembros del grupo, el respeto y la confidencialidad. Así, será muy importante disponer de tiempo para hacer aportaciones en el foro del curso.

QUÉ NECESITAS:

- Un **ordenado**r con conexión a internet
- **Tiempo,** 4 horas semanales para dedicarlo a:
  - Leer las presentaciones en power point en las que la dinamizadora te presentará los contenidos.
  - Ver los videos o leer pequeños artículos cada semana.
  - Participar en el chat e ir escribiendo tus comentarios cada semana sobre lo aprendido, con el resto de participantes. Puedes hacerlo a cualquier hora porque la plataforma irá recogiendo tus mensajes; el resto de participantes irán contestando en los horarios que puedan.
  - Hacer algunos ejercicios sencillos para que puedas hacer desde casa y que te ayudarán a comprender mejor los contenidos.
- Una **cuenta de Skype** (si no tienes, podemos ayudarte a ponerla) para hacer dos reuniones on line a lo largo del curso. Como ves son sólo dos reuniones a las que esperamos que puedas unirte para compartir experiencias y conocimiento.

DURACIÓN:

6 semanas: **desde el 16 de octubre al 26 de noviembre de 2017.**

Sesiones de Skype: 26 de octubre, 6 y 21 de noviembre a las 20 h.

Cada lunes la dinamizadora del curso colgará el **contenido teórico** del módulo que corresponda, acompañado de unas **propuestas para la reflexión** (en forma de preguntas). Los participantes tendrán toda la semana para profundizar en el contenido y hacer sus aportaciones al foro. El siguiente lunes, la dinamizadora resumirá todas las reflexiones en un documento de **conclusiones** que compartirá con todos los participantes.

QUIÉN LO VA A DINAMIZAR

Àngels Ponce. Trabajadora Social y Terapeuta Familiar.
Colaboradora de Plena inclusión.

Nº DE PLAZAS: 25

CUOTA:

- Familiares miembros de una entidad de Plena inclusión: **25 €**
- Otros familiares: **40 €**

CÓMO INSCRIBIRSE:

El plazo de preinscripción será del **27 de septiembre al 9 de octubre**. No se admitirán preinscripciones que lleguen antes o después de esa fecha.

La ficha de preinscripción está disponible en la página web, en el siguiente link: **http://www.plenainclusion.org/que_hacemos/apoyamos-a-las-familias/apoyos-familias/formacion-familiares/tecnicas-para-mejorar-el-bienestar**

El **9 de octubre** se confirmará la plaza por mail a las personas admitidas, que deberán hacer el pago de la cuota **antes del 12 de octubre** al número de cuenta que se le indicará cuando se confirme la plaza.

Se reservará una plaza por comunidad autónoma y el resto se adjudicarán por orden de llegada.

Si alguna persona renuncia o no hace el ingreso de la cuota en plazo, se utilizará la lista de espera.