

En tres tempo

**OBRADOIROS DE
ESTIMULACIÓN EMOCIONAL
E COGNITIVA PARA XENTE
MAIOR**

SLOW
COACH

TRABALLANDO PASADO, PRESENTE E FUTURO

I. CADERNOS DE VIDA

Un obradoiro para poñer en valor o **pasado**

Son 10 sesións artelladas arredor dos recordos e historias de vida, nas que desenvolveremos actividades artísticas que estimularán a memoria, a psicomotricidade fina, as emocións, a linguaxe e a creatividade. O obxectivo final do obradoiro é mellorar a autoestima individual e colectiva.

II. CRONISTAS DO DÍA A DÍA

Un obradoiro para aprender a coidar o **presente**

Ao longo de 10 sesións traballaremos a atención ao momento presente, o autocoidado e a estimulación da memoria de traballo ou executiva. Serán sesións que combinen actividades variadas: relaxación, fotografía, escritura xornalistica, risoterapia, arteterapia, coaching persoal... O obxectivo final é mellorar o benestar persoal e a calidade de vida.

III. IMAXINANDO

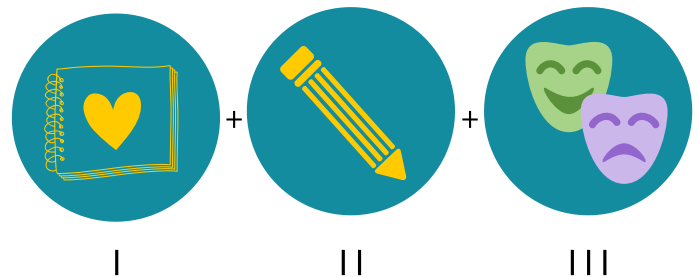
Un obradoiro para fomentar a ilusión sobre o **futuro**

Este obradoiro está pensado fomentar a creatividade e a ilusión a través da imaxinación. O obxectivo final é mellorar a percepción sobre a propia vida e sobre o futuro, alentando o desenvolvemento de proxectos vitais que melloran a nosa autoestima.

EN TRES TEMPOS:



UN PACK = 3 OBRADOIROS



ÉCADA OBRADOIRO PÓDESE REALIZR
DE FORMA INDEPENDENTE

DURACIÓN:



Características dos obradoiros

ENVELLECIMIENTO ACTIVO

Mediante diarios persoais e outras actividades asociadas a un momento temporal concreto (pasado, presente ou futuro) trabállanse aspectos que favorecen o envellecemento activo, en consoancia coa idea de que a "terceira idade" non é o fin, senón "outra idade" -unha máis- na cal debemos coidarnos tanto física como intelectualmente e coidar das nosas relacións.

DEFENSA DA CREATIVIDADE

Defensa do uso da creatividade a calqueira idade como xeito de mantemento congñitivo grazas á plasticidade neural. Mediante a **arteterapia** potenciase e respéctase a libre expresión, a consciencia das propias emocións e a comunicación, acadando maior benestar e reafirmando a propia identidade.

APRENDER A QUERERNOS

As actividades están dirixidas a mellorar a autoestima, a calidade de vida e a autonomía da xente maior. O seu deseño adaptase ás necesidades, intereses, preferencias individuais e historias de vida de cada unha das personas participantes, co dobe obxectivo de ser lúdicas e terapéuticas. Con elo preténdese manter as habilidades preexistentes e retardar situacións de dependencia.

Este programa de actividades está destinado a aumentar e manter as facultades cognitivas, físicas e sociais das persoas destinatarias, mediante o traballo en tres áreas:



ÁREA MOTORA



ÁREA COGNITIVA



ÁREA EMOCIONAL

UTILIDADES



EMOCIÓN



AUTOESTIMA



MEMORIA



AUTOCOIDADO



PREVENCIÓN



DETECCIÓN

JULIO QUINTAS

SLOW COACH



SOBRE MIN

Nacín e medrei en Barcelona. Alí desenvolvín a miña carreira profesional no sector das finanzas e da formación durante 23 anos. Despois, tomei a decisión de cambiar a miña vida. Comecei a estudar psicoloxía e fíxenme especialista en coaching. Actualmente, teño un centro de coaching na Coruña e tamén imparto obradoiros sobre autoestima, xestión do tempo, envellecemento activo e novas masculinidades.

SLOW COACH

O Slow Coach é unha forma persoal de entender o coaching, na cal inclúo a atención ao momento presente – mindfulness– e a conexión co noso arredor.

Non se trata dunha solución máxica, senón de adquirir ferramentas para mellorar a autoestima, a empatía e a capacidade de tomar decisións e desenvolver todo o potencial que temos dentro.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Móbil: 633 24 88 35

Email: julio@slowcoach.org

WEB: www.slowcoach.org

Enderezo: Rúa Juan Sebastián Elcano, 17, baixo. 15002 A Coruña

METODOLOXÍA DOS OBRADOIROS

Principios

A docencia entendida como acompañamento

- Este programa de actividades para xente maior combina técnicas de coaching, mindfulness, relaxación, arteterapia, musicoterapia, terapia de reminiscencia e actividades de psicomotricidade.
- Os obradoiros tratarán de adaptarse e de poñer en valor o **patrimonio** e a **memoria colectiva** dos lugares nos que se desenvolvan
- A perspectiva de **xénero** que os tempos reclaman será tida en conta nas actividades

Dereitos e obrigas do alumnado

- Dereito a ter un bon profesor que lles faga pasalo ben nas clases
- Obriga a facer os 'deberes' que poña o profesor

Materiais necesarios

- Unha sala luminosa, con mesas e unha pizarra
- Mellor se dispón de proxector
- Os cadernos e material artístico e de papelería será proporcionado polo profesor

