

SABER VIVIR: TALLER ON LINE

TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL. 7ª Ed.(1ª On Line)



¿QUIERES SENTIRTE MAS FELIZ?

Cómo lograrlo y llevarlo a la práctica cada día de tu vida, ES EL RETO QUE TE PROPONGO COMPARTIR CONTIGO, después de haber acompañado a muchas personas como tú en su proceso de ser más felices. **¿Te animas?**

La crisis sanitaria del Covid nos expone a niveles de estrés que pueden afectar seriamente nuestra salud. Podrás aprender recursos con los que disminuir el estrés que puedas estar viviendo.

Un taller **On Line** para tomar conciencia de lo que es importante para ti, las dificultades que te impiden sentir mejor, y como aprender a gestionarlas mejorando tu calidad de vida.

Tendrás a tu disposición recursos simples y fáciles de utilizar en tu día a día. Aprenderás habilidades para sentirte mejor contigo y con los demás. Disfrutarás más, compartiendo y aprendiendo en grupo, con el apoyo de profesionales con amplia experiencia que te acompañarán en todo momento.

ORGANIZA:
Ayuntamiento de Murcia. Concejalía de Mayores, Vivienda y Servicios Sociales.
Centro Municipal de Servicios Sociales "Ciudad de Murcia"

OBJETIVO:

Mejorar la calidad de vida de los participantes en su vida cotidiana, un espacio para el crecimiento personal.

QUIEN PUEDE PARTICIPAR: Población en general, Mayores de 18 años, residente en el ámbito geográfico competencia del Centro Municipal de Servicios Sociales "Ciudad de Murcia", **sin limitaciones para participar en un trabajo grupal**. No es un grupo de terapia.

CONTENIDOS.

El taller, facilita a los participantes un ambiente de seguridad, en el que a través de ejercicios personales y en grupo, aprenderán habilidades para conocerse, y mejorar sus relaciones personales y sociales.

Facilitará el aprendizaje relacionado con la gestión emocional, gestión de pensamientos, creencias, hábitos, autocuidado personal, así como posibles temas de interés surgidos de los propios participantes una vez comenzado el taller.

DONDE, CUANDO Y HORARIO.

El taller se desarrolla ON LINE DURANTE 9 sesiones grupales semanales, a través de aplicación Zoom (servicio de videoconferencia que cada participante deberá tener disponible en su móvil o equipo informático para poder participar en la sesión grupal del taller).

Cuando y Horario: Los martes, por la mañana, desde el 25 de Mayo de 2021 al 13 de Julio de 2021. El horario de 9:30h a 11h.

EQUIPO PROFESIONAL: **El taller es coordinado y dirigido por** el Psicólogo del Centro Municipal de Servicios Sociales "Ciudad de Murcia". Concejalía de Mayores Derechos Sociales. Ayuntamiento de Murcia.

SOLICITUD: **llamando al telef; 968 262012 (solo mañanas). (9h-14h).** Dar nombre completo, teléfono y nombre del taller que se solicita "Taller de crecimiento Personal". Plazo **hasta el 21 de Mayo de 2021.**

PLAZAS LIMITADAS: **Quienes tengan plaza recibirán confirmación de asistencia.** Caso de no tener plaza se dará prioridad en la siguiente edición.

PRECIO: Gratuito para los participantes seleccionados.