

Fechas y lugar:

El taller se impartirá los **viernes a partir del 19 de Noviembre de 2021.**

Duración del taller: 8 sesiones de 1,5 horas.

Impartido por:

Servicio de apoyo psicológico del Departamento de Servicios Sociales de Villaverde.

Lugar de realización:

- Centro de Mayores San Luciano
- Centro de Mayores Eduardo Minguito

Horario: de 10:00 a 11:30 o de 12:00 a 13:30 (horario a elegir)

Inscripciones e información

En tu centro
de mayores

SERVICIO DE APOYO PSICOLÓGICO
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES

APRENDIENDO A CUIDARNOS



Taller para el cuidado de las emociones de las mujeres mayores

El desarrollo de la inteligencia emocional requiere tiempo y entrenamiento. Aprender dimensiones como la empatía, la regulación emocional o las habilidades sociales favorece de forma notable el propio proceso de envejecimiento y favorece un autoconocimiento más positivo y una mejor calidad de vida, está en nuestras manos y en las de nuestra sociedad ayudar a conseguirlo.

Objetivos generales:

- Potenciar la adaptación, la calidad de vida y el bienestar emocional y social de las mujeres mayores del distrito.
- Favorecer las competencias cognitivas y emocionales para facilitar la adaptación y el afrontamiento de problemas.

Desarrollo del taller:

1. **Presentación.**
2. **Atención emocional.**
3. **Facilitación emocional.**
4. **Comprensión emocional.**
5. **Regulación emocional.**
6. **Autoestima.**
7. **Habilidades sociales.**
8. **Finalización y cierre del taller.**

