

CURSO DE FORMACIÓN

**VOLUNTARIADO SOBRE METODOLOGÍAS INNOVADORAS
PARA VOLUNTARIOS DE PERSONAS MAYORES**

nuevas herramientas y recursos

PARA FAVORECER LA ACCIÓN VOLUNTARIA



Subvenciona



Coordina



Colabora



*Del 6 de octubre al 5 de noviembre
De 19 h a 21 h (martes y jueves)
Curso online*



Objetivos del curso

- Facilitar nuevas herramientas y nuevos recursos para mejorar la acción voluntaria con las personas mayores.
- Los asistentes al curso aprenderán nuevas metodologías que podrán emplear en los talleres que participan.
- Aprender a facilitar herramientas que ayuden a mejorar la calidad de la vida de las personas mayores.
- Ayudar a conseguir beneficios físicos y emocionales a los voluntarios y a las personas a las que dirigen sus acciones.



Contenido

- Herramientas para mejorar la memoria y la creatividad.
- Trabajo corporal: cómo mejorar mi estado físico.
- Trabajo corporal y emocional a través de la danza y el movimiento.
- Relajación mental: técnicas para parar la mente.
- Cómo afrontar la vejez.
- Técnicas de aceptación.



Metodología

- Práctica de técnicas y herramientas de coaching y programación neurolingüística para experimentar y tomar consciencia de los diferentes estadios de la propia vida.
- Técnicas de relajación y dinámicas grupales para generar un buen clima de participación de los asistentes.
- Herramientas de movimiento como la biodanza y el yoga para trabajar el estado corporal y emocional.
- Conocer la Lectura Fácil como herramienta para trabajar la lectura con personas mayores.

PONENTE:

Enrique Visairas Blanco

Máster Trainer en Programación Neuro Lingüística, coach personal (acompañamiento a personas en sus procesos de cambio interno) y formado en yoga integral.



Información e inscripciones



Servicios Sociales del
Ayuntamiento de Ezcaray
Centro de Salud
Avda. Navarra s/n
Ezcaray
Tel.: 941 354 266
(Lunes a viernes: 9 h-14 h)

Federación Riojana de Voluntariado Social
C/ Muro de la Mata, 8 - 3º C
(Lunes a viernes: 9 h-14 h)
Tel: 941 26 29 53
www.voluntariadosocialrioja.org