

A continuación detallamos por áreas de trabajo los talleres y contenidos impartidos durante el año 2017.

## Área Formativa

Taller	Contenidos
<b>Informática Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeros pasos en la utilización de un PC y sus componentes y contenidos básicos en el escritorio y en Word.</li> <li>• Creación de una cuenta de correo electrónico y aprendizaje de conocimientos para la utilización de la misma.</li> </ul>
<b>Internet y Redes Sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeros pasos de navegación por la red.</li> <li>• Conocer los principales motores de búsqueda.</li> <li>• Conocer la amplitud de las redes sociales, tanto de ocio, como de temas laborales.</li> </ul>
<b>Cultura General</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimientos básicos de cultura general: historia, cálculo, lengua, literatura, geografía e inglés.</li> <li>• Alfabetización.</li> </ul>
<b>Activa tu mente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento cognitivo.</li> <li>• Psicoestimulación a través de fichas.</li> </ul>
<b>Mantenimiento del Centro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labores de mantenimiento.</li> <li>• Reparaciones básicas y pintura.</li> </ul>
<b>Huertos ecológicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de trabajo de la agricultura ecológica como medio para fomentar actividades de ocio saludable, mejorar la calidad de vida, y promover la incorporación social de los/as usuarios/as del Centro de Día</li> </ul>
<b>Electricidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos básicos de electrotecnia.</li> <li>• Instalaciones eléctricas.</li> </ul>

## Área de Desarrollo Personal

Taller	Contenidos
<b>Habilidades Sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación interpersonal: elementos y formas de comunicación.</li><li>• Estilos comunicativos: agresivo, pasivo y asertivo.</li><li>• Asertividad: entrenamiento asertivo.</li></ul>
<b>Prevención de Recaídas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prevención de recaídas: Cadena de conducta de la recaída.</li><li>• Proceso de toma de decisiones.</li><li>• Prevención de situaciones de riesgo y estrategias de afrontamiento.</li></ul>
<b>Autoestima y motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoconcepto y autoestima.</li><li>• Construcción de la autoestima: fuentes externas e internas.</li><li>• Valorar características propias y las de los demás de la forma más adecuada.</li></ul>
<b>Resolución de conflictos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concepto de conflicto y tipos de conflicto.</li><li>• Alternativas para la resolución de conflictos y anticipación de consecuencias.</li><li>• Comunicación asertiva y gestión de emociones negativas.</li></ul>
<b>Asamblea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demandas, sugerencias, propuestas y necesidades de las personas usuarias.</li><li>• Incidencias dentro del Centro de Día.</li><li>• Debate.</li></ul>
<b>Descubre tus valores de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexión sobre valores personales y efectos en la toma de decisiones y sobre la conducta.</li><li>• Valores relacionados con la rehabilitación e incorporación social</li></ul>
<b>Expresión de sentimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inteligencia emocional.</li><li>• Relación entre emociones y sentimientos, pensamientos y conductas.</li><li>• Distorsiones cognitivas y reestructuración.</li><li>• Expresión emocional asertiva</li></ul>
<b>Autoayuda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupo de apoyo mutuo autogestionado por los participantes donde se trataran temas emergentes a propuesta de los propios usuarios.</li></ul>

<b>Familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La comprensión de la adicción y las consecuencias en la familia.</li> <li>• Apoyo para la prevención de consumos y recaídas en la familia.</li> <li>• Comunicación y resolución de conflictos en la familia.</li> <li>• Recuperar la confianza y la rehabilitación del familiar.</li> </ul>
<b>Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconocimiento de formas de aprendizaje.</li> <li>• Motivación.</li> </ul>
<b>Relajación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inteligencia emocional.</li> <li>• Estrés y ansiedad. Síntomas y consecuencias para la salud física y mental.</li> <li>• Pautas para reducción y manejo de estrés y ansiedad.</li> <li>• Diversas técnicas de relajación (Mindfulness, mandalas, muscular progresiva, inducción, sugestión, etc).</li> </ul>
<b>Género para hombres o mixto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buenas relaciones y buenos tratos.</li> <li>• Diversidad sexual.</li> <li>• Estereotipos y roles de género.</li> <li>• Conceptos de amor y pareja.</li> <li>• Grandes Mujeres de la Historia.</li> <li>• Sexualidad y género.</li> <li>• Igualdad.</li> <li>• Comunicación afectiva en igualdad.</li> </ul>
<b>Género para mujeres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estereotipos y roles de Género.</li> <li>• Salida Culturales.</li> <li>• 8 de Marzo: Día de la Mujer.</li> <li>• Salud para Mujeres.</li> <li>• Prevención de Violencia de Género.</li> <li>• Labores de Punto y espacio de encuentro.</li> <li>• Técnicas de Relajación y control de Estrés</li> </ul>

## Área de Salud

Taller	Contenidos
<b>Educación Física y Deportiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento y estiramientos en suelo y espalderas.</li><li>• Actividad deportiva: deportes en equipo (prácticas de voleibol, balonmano, baloncesto, bádminton, fútbol sala y gimnasio).</li><li>• Aseo e higiene personal, una vez acabado el ejercicio</li></ul>
<b>Salud</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prevención de ITS y Otras enfermedades.</li><li>• Salud Bucodental.</li><li>• Uso y abuso de medicamentos.</li><li>• Salud afectivo-sexual.</li></ul>
<b>Alimentación y Nutrición</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concienciar y motivar sobre la importancia de la salud.</li><li>• Aprender nociones básicas sobre alimentación saludable.</li><li>• Adquirir hábitos que mejoren su calidad de vida.</li></ul>
<b>Cocina Mediterránea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboración de recetas de cocina saludables, equilibradas y económicas.</li></ul>
<b>Repostería</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboración recetas de repostería sencilla y económica para nuestra vida diaria.</li></ul>
<b>Estimulación cognitiva y Memoria</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimulación de funciones cognitivas como la atención, memoria a corto y largo plazo, memoria episódica, lenguaje, cálculo y orientación espacio-temporal.</li></ul>

## Área de Ocio y Tiempo Libre

Taller	Contenidos
<b>Cine</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visionado, debate y reflexión de largometrajes de cine social.</li></ul>
<b>Salidas Socioculturales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salidas socio culturales a muros, exposiciones, edificios emblemáticos de la ciudad...</li></ul>
<b>Costura</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Practica de labores de costura.</li><li>• Patronaje.</li></ul>
<b>Café y Prensa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Búsqueda de noticias de actualidad y debate sobre las mismas</li><li>• Lectura a nivel individual de una noticia y puesta en común de lo leído.</li></ul>
<b>Manualidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades manuales asequibles, fáciles y entretenidas que puedan posteriormente realizarse en casa.</li></ul>
<b>Muévete en tu tiempo libre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opinión y debate sobre próximas propuestas de actividades lúdicas, fomentando la participación activa de los propios usuarios.</li></ul>
<b>Coro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Técnica vocal</li><li>• Ensayo de canciones populares</li></ul>
<b>Cohesión grupal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dinámicas de confianza, conocimiento de grupo.</li><li>• Celebrar los logros en el proceso de cada uno/a, así como objetivos cumplidos, cumpleaños....</li></ul>
<b>Piscina y playa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salida a Piscina o playa.</li><li>• Juegos y actividades de cohesión grupal.</li></ul>
<b>Radio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participación en el taller de radio Limam “Tertulia con la vida”</li></ul>
<b>Teatro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrenar la expresión corporal y la improvisación.</li><li>• Practicar habilidades sociales básicas.</li><li>• Vencer la timidez.</li><li>• Potenciar el compromiso con la actividad y el grupo.</li><li>• Obra de teatro navideña.</li></ul>

<b>Juegos Educativos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de mesa.</li> <li>• Sopa de letras.</li> <li>• Damas.</li> <li>• Dados.</li> <li>• Crucigramas.</li> <li>• Domino.</li> <li>• Palabras encadenadas.</li> <li>• Alto el lápiz.</li> <li>• Ahorcado.</li> </ul>
<b>Club de lectura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura compartida de relatos cortos.</li> <li>• Comprensión y resumen de lo leído.</li> <li>• Valoración del tema que trata cada relato</li> <li>• Aplicación de lo leído en nuestra vida.</li> </ul>
<b>Iniciación a la jardinería</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sembrar.</li> <li>• Trasplantar.</li> <li>• Sistemas de riego.</li> <li>• Consejos para el cuidado de las plantas.</li> <li>• Remedios caseros para el cuidado y mantenimientos de las plantas.</li> <li>• Revisar el acodo aéreo.</li> </ul>
<b>Convivencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convivencia en el Parque Guadaira donde participara el equipo de trabajadores, usuari@s y familiares.</li> </ul>
<b>Fútbol/billar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonato de fútbol, billar y ping-pong.</li> </ul>
<b>Periódico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas de textos periodísticos.</li> <li>• Relación de artículos de prensa, cartas al director, etc.</li> </ul>
<b>Gestión Positiva del Ocio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de actividades de ocio que faciliten la incorporación de los miembros en distintos recursos.</li> <li>• Práctica de habilidades sociales básicas de comunicación.</li> </ul>
<b>Reciclaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de reciclaje.</li> <li>• Beneficios sobre el reciclaje.</li> <li>• ¿Qué podemos reciclar?</li> <li>• Mitos sobre reciclaje.</li> </ul>
<b>Remedios Naturales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de aceites y remedios naturales.</li> </ul>

<b>Ajedrez</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglas y normas del ajedrez.</li> </ul>
<b>Cuero</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de cinturones, carteras, bolsos y otros elementos en cuero.</li> </ul>

## Área Laboral

<b>Taller</b>	<b>Contenidos</b>
<b>Búsqueda Activa de Empleo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrevista de trabajo, curriculum vitae y carta de presentación.</li> <li>• Habilidades y actitudes para la búsqueda de empleo.</li> </ul>
<b>Orientación laboral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herramientas y técnicas de búsqueda activa de empleo.</li> <li>• Definición de intereses y objetivos profesionales</li> <li>• Planificación de la búsqueda de empleo.</li> <li>• Información de recursos de formación, de empleo y de apoyo al emprendimiento: requisitos, solicitudes, acceso y derivación.</li> <li>• Ofertas de empleo: análisis, selección, filtrado e inscripción.</li> </ul>
<b>Seguimiento de la Incorporación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguimiento a incorporaciones laborales.</li> <li>• Resolución de conflictos en el ámbito laboral.</li> </ul>
<b>Incorporación Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitas programadas a recursos de Sevilla dedicados al medio ambiente, mediación vecinal, salud, voluntariado, servicios sociales y asociaciones.</li> <li>• Sesiones informativas sobre el funcionamiento de determinados servicios del barrio.</li> <li>• Talleres prácticos sobre el manejo del dinero y de las gestiones por Internet.</li> </ul>
<b>Informática para empleo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de las web y portales de empleo.</li> </ul>
<b>Autoconocimiento Laboral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades y competencias prelaborales.</li> <li>• Organización del tiempo.</li> <li>• Asertividad.</li> </ul>
<b>Ferias de Empleo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en Ferias de empleo de Polígono Norte y Sur.</li> </ul>