

## **Talleres de desarrollo personal y ciclo vital**

---

### **Vivir como yo quiero**

El taller contribuye a dejar de entender esta etapa como un periodo de pérdidas y pasar a centrarse en las oportunidades que ofrece. En las sesiones de este taller se trabajan temáticas como las motivaciones, el control de la propia vida, la planificación del tiempo, la toma de decisiones, el pensamiento positivo, las relaciones y la concesión de permiso a uno mismo.

### **Vivir en positivo**

El objetivo es intentar promocionar los valores de la dignidad y autonomía para afrontar la etapa de envejecimiento, contribuyendo el crecimiento y el desarrollo personal. En las sesiones del taller se trabajan temáticas como la resiliencia y la capacidad de adaptación; fortalezas psicológicas como sabiduría, curiosidad, coraje, perseverancia y sentido del humor; prevención y gestión de conflictos; o sentirse bien en soledad.

### **Vivir es descubrirme**

En esta actividad se pretenden identificar y promover recursos personales que ayuden a las personas a explorar sus propios límites, crecer y desarrollarse personalmente. Así, a lo largo del itinerario se ofrecen oportunidades para reflexionar e identificar las posibilidades que proporciona la vida cotidiana para desarrollar una vida plena, prestándose especial atención a retos asociados a los límites autoimpuestos, los cambios sociales que configuran nuevas situaciones y los nuevos entornos de relación.