



# CUIDANDO AL CUIDADOR

1

## Taller

“Conociendo lo que  
nos mueve, valores  
y fortalezas”.



## 1. TÍTULO.

Conociendo lo que nos mueve, valores y fortalezas.

## 2. PERTINENCIA.

Los valores son los pilares básicos sobre los que los seres humanos construimos nuestras vidas, representan nuestra forma de creer, de pensar y deben estar alineados con nuestros comportamientos.

Las virtudes y fortalezas se establecieron a partir del estudio de diferentes culturas y religiones y son lo que hace que el ser humano goce de una vida virtuosa.

Conocer nuestros valores y fortalezas y tenerlos presentes en nuestras actividades cotidianas nos acerca a una vida más feliz.

## 3. OBJETIVOS

- Identificar los Valores que ponemos en marcha en nuestra vida y cómo los priorizamos.
- Identificar las Fortalezas que ponemos en marcha en nuestra vida y cómo las priorizamos.
- Conocer los beneficios de funcionar en la vida alineado con nuestros valores y fortalezas.

## 4. POBLACION A LA QUE VA DIRIGIDO.

- Profesionales, cuidores o pacientes que deseen conocer los valores y fortalezas que mueven sus vidas.

## 5. CONTENIDOS.

- De qué hablamos cuando hablamos de valores.
- Identificación de nuestros valores principales.
- Qué son las fortalezas.
- Identificación de nuestras principales fortalezas.

## 6. ORGANIZACIÓN Y LOGISTICA.

### a. Recursos Humanos.



Diseño y dirección del taller:

- Itziar López Zarrabeitia. Enfermera, Psicóloga, Coach Ejecutiva y de Equipos acreditada por ICF, AECOP y CORAOPS.

Implementación del taller:

- Coaches acreditados de Coaching Sanitario.

**b. Recursos materiales.**

- Sala diáfana.
- Ordenador y proyector.

**c. Metodología.**

Consideramos que la mejor manera de aprender es desde la experiencia por lo que la metodología que utilizamos es dinámica y participativa de forma que extraigan el aprendizaje de las propias vivencias.

**d. Duración.**

- 1.5 horas

**e. Número de participantes.**

- Mínimo de 15 personas.
- Máximo de 30 personas.

**f. Precio.**

Deseamos reinvertir en proyecto social parte de la recaudación de este taller por lo que el precio del mismo lo determinaremos con la asociación colaboradora (que es quien organizará el grupo); repartiendo la recaudación al 50% entre la asociación colaboradora y coaching sanitario.