



CUIDANDO AL CUIDADOR

1

Taller
“Planificando la
felicidad”.



1. TÍTULO.

Planificando la felicidad..

2. PERTINENCIA.

“La búsqueda de la felicidad es algo natural en el ser humano y supone el fin máximo, el bien máspreciado, la meta más alta, el fin de todos los fines.”

Aristóteles.

El término “Felicidad” devuelve más de 33 millones de resultados en Google. Posiblemente el deseo más compartido por los individuos de diferentes tierras, etnias y tiempos. Pero, ¿en qué consiste la Felicidad?, ¿Cómo se llega a ser Feliz?, ¿La Felicidad es una meta o se encuentra en el hecho de recorrer el camino? La investigación ha demostrado que el Bienestar es un constructo compuesto por cinco elementos que se pueden entrenar y desarrollar. ¿Te atreves a descubrirlo con nosotros?

3. OBJETIVOS

- Descubrir lo que el concepto de felicidad significa para nosotros.
- Conocer los elementos que constituyen el bienestar.
- Descubrir que actividades nos producen felicidad.
- Aprender a planificar las actividades que nos llevan a ser felices.

4. POBLACION A LA QUE VA DIRIGIDO.

- Profesionales, cuidores o pacientes que deseen analizar sus niveles de bienestar y aumentarlos.

5. CONTENIDOS.

- Felicidad ¿de qué hablamos?
- Elementos constituyentes del bienestar. Modelo PERMA.
- Actividades de placer y de significado.
- Planificación de actividades.

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.