

CURSO DE CONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL



CLAVES PARA EMPRENDER TU CAMINO

Índice



JUSTIFICACIÓN

OBJETIVOS

PERSONAS BENEFICIARIAS

METODOLOGÍA

TEMPORALIZACIÓN

CONTENIDOS

RECURSOS

EVALUACIÓN

JUSTIFICACIÓN



El autoconocimiento es la base donde tiene lugar el desarrollo personal y también el desarrollo social y laboral.

Conocerme, identificar y validar mis necesidades, reconocer mis fortalezas y mis miedos, así como la forma en la que me relaciono e interacciono con mi entorno, son básicos para tomar conciencia de aquellos elementos que pueden estar bloqueando que mi inserción social y laboral se produzca de una forma más satisfactoria.

Es de sobra conocido que los factores internos (creencias, necesidades, rasgos de personalidad, miedos, etc.) conforman una determinada actitud para afrontar y caminar por la vida. Esto incluye, a modo de ejemplos: la forma en que afronto diferentes tareas y objetivos, la búsqueda de empleo, entablar relaciones sociales satisfactorias, el autocuidado, iniciar alguna formación, y un largo etcétera.

Lo que ocurre en ocasiones es que sostenemos, sin darnos cuenta, creencias, modos de hacer y formas de estar en el mundo que contribuyen a que no alcance aquellos objetivos que me propongo. Facilitar el descubrimiento brinda la posibilidad de revelar que existen otras formas de hacer y de estar que quizás, nunca había experimentado, o quizás, estaban en desuso. Cuando somos capaces de explorar y ampliar otras formas, las posibilidades de acción se amplían, aumentan. Empiezo a descubrir cómo contribuyo a lo que me pasa, cuál es mi parte de responsabilidad. El crecimiento se produce cuando soy capaz de salir de aquellos automatismos y hábitos tediosos pudiendo elegir conscientemente qué quiero hacer, qué pasos dar, qué alternativa escoger. No se trata de eliminar nada, sino de ampliar nuevas posibilidades de acción.

Pero, para poder ampliar y cambiar primero es necesario conocerse. Conocerse, aceptarse y decidir con responsabilidad qué quiero hacer.

Parte de lo que sucede en las personas con dificultades de inserción social y/o laboral es que no tienen una consciencia clara de aquello que les ocurre.



PROGRAMA HEMO-SOL: SERVICIO DE ORIENTACIÓN E INSERCIÓN SOCIO-LABORAL. ASHECOVA

Generalmente suelen atribuir a factores externos, la suerte, los prejuicios sociales como causa o posible explicación de sus circunstancias. Y sí, es probable que estos factores influyan, pero también la persona y su modo de responder y afrontar ante esa situación van a jugar un papel importante. Por ello se hace necesario revisar, explorar, conocer, para que puedan producirse resultados diferentes.

Este curso ofrece la posibilidad de brindar ese espacio de revisión, de autoconocimiento, donde el trabajo alentará a los participantes a comprender de qué manera contribuyen a su aflicción y su malestar.

Se trata de cambiar la mirada del exterior hacia el interior de uno mismo, pues es ahí donde podemos encontrar las claves de nuestro camino. Es gracias a esta mirada donde puedo descubrir-me dónde quiero estar, cuáles son mis preferencias, hacia dónde quiero ir, como quiero invertir mi tiempo, qué hago con lo que necesito, cómo me muevo hacia el contacto con mi entorno y qué puedo y quiero ofrecer.

OBJETIVOS

General.

Facilitar la inclusión social y laboral a través del crecimiento y descubrimiento personal.

Específicos.

- Ampliar el autoconocimiento de los participantes
- Descubrir aquellos aspectos personales que les definen.
- Explorar fortalezas y miedos.
- Averiguar cómo se bloquean a nivel relacional.
- Facilitar la toma de decisiones.



PERSONAS BENEFICIARIAS



Principalmente el curso va dirigido a aquellas personas con hemofilia u otras coagulopatías congénitas y sus familiares que, por circunstancias y características personales, familiares y sociales se encuentren en una situación de vulnerabilidad social y/o laboral.

A su vez, también se informará a recursos sociales que trabajan en el ámbito de la discapacidad con la finalidad de que también puedan beneficiarse del recurso.

METODOLOGÍA



Este curso invita a los y las participantes a dirigir la mirada hacia dentro, a la introspección, a ampliar la conciencia, “el darse cuenta” y a explorar su interior. El hecho de realizar un trabajo en grupo facilita que la mirada pueda ir “de dentro hacia fuera” y “de fuera hacia dentro”, ésta última, gracias al feedback que el mismo grupo proporcionará, facilitando a descubrir “los puntos ciegos” de la persona.

No es un curso únicamente para ampliar conocimientos, es un curso para descubrir y ampliar la conciencia de uno mismo con la finalidad de que ésta se convierta en una herramienta fundamental para manejarse en la vida y saber qué camino escoger.

A través de la experimentación, ejercicios de autoconocimiento y ejercicios relacionales, se invitará a la persona a la reflexión y el cuestionamiento de algunas certezas que creía poseer, ampliando así, la perspectiva de sí mismo, su bagaje conductual y la toma de decisiones más consciente.

TEMPORALIZACIÓN



El trabajo se realizará a través de 4 sesiones grupales de 3 horas de duración cada sesión.

**PROGRAMA HEMO-SOL: SERVICIO DE ORIENTACIÓN E INSERCIÓN SOCIO-LABORAL.
ASHECOVA**

Su inicio tendrá lugar el martes 11 de mayo a las 16:00 de la tarde en la sede de la Asociación de Hemofilia de la Comunidad Valenciana situada en la calle Presen Sáez de Descatllar, Nº 2- bajo, en Valencia. Su finalización tendrá lugar el martes 8 de junio a las 19:00 de la tarde.

Se realizará difusión de la actividad por las diferentes redes sociales de la entidad, así como por recursos sociales para el trabajo con personas con discapacidad, además de la Unidad de Hemostasia y Trombosis del Hospital Universitario la Fe de Valencia, por ser centro de referencia en el cuidado de personas con hemofilia u otras coagulopatías congénitas.

El calendario con las actividades a desarrollar será el siguiente:

CURSO DE CRECIMIENTO Y CONOCIMIENTO PERSONAL												
MESES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Preparación del curso: materiales, sesiones de trabajo, por parte de la técnica del servicio.			X	X								
Difusión de la actividad.				X								
Desarrollo e implantación del curso.					X	X						
Evaluación del recurso						X						

DESARROLLO DE LAS SESIONES

FECHAS: 11 y 18 de mayo. 1 y 8 de junio.

CONTENIDOS



Los contenidos del trabajo en grupo estarán estructurados del siguiente modo:



1ª Sesión: AUTOCONOCIMIENTO. PRIMERA PARTE

- Presentación integrantes del grupo
- Explorando mis características personales
- Estirando mi autoconcepto.
- Trabajo con polaridades.

2ª Sesión: AUTOCONOCIMIENTO. SEGUNDA PARTE

- Mis necesidades ¿Cómo las bloqueo?
- Revisando mis creencias.
- Detectando mis miedos

3ª Sesión: AUTOAPOYO

- Detectando mis fortalezas
- Mi lugar seguro
- Autocuidado

4ª Sesión: TOMA DE DECISIONES

- Mis deseos y mis metas
- ¿Puedo, quiero, me atrevo?
- Acción. Responsabilidad y compromiso.
- Cierre grupal.

RECURSOS



El curso se enmarca dentro del programa Hemo-sol, para la orientación e integración socio-laboral de personas con hemofilia u otras coagulopatías congénitas y sus familias que, por circunstancias personales, familiares y sociales se encuentran en una situación de vulnerabilidad social y laboral. El programa está subvencionado por la Generalitat Valenciana a través de la Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas.

El curso de crecimiento y conocimiento personal se desarrolla como recurso complementario a la atención individual que las personas beneficiarias realizarán

PROGRAMA HEMO-SOL: SERVICIO DE ORIENTACIÓN E INSERCIÓN SOCIO-LABORAL. ASHECOVA

mediante el apoyo y acompañamiento de la técnica en trabajo social, Dña Ester Andrés y del Alar, la cual cuenta con amplia experiencia en el trabajo asociativo con personas en riesgo de exclusión social. A través de la creación de itinerarios de inclusión social y/o laboral el apoyo ofrecido se irá adaptando a las necesidades y circunstancias de las personas atendidas.

Por otra parte, el grupo será facilitado por la psicóloga Dña. Sonia Laguna, psicóloga y terapeuta Gestalt, la cual cuenta con más de 10 años de experiencia en el acompañamiento de personas con discapacidad y enfermedad crónica. Además, cuenta con experiencia en el trabajo de grupos de personas con vulnerabilidad social en el campo de servicios sociales, mediante la implantación y desarrollo de cursos de crecimiento y desarrollo personal.

EVALUACIÓN

Habrà un registro de firmas al comienzo de cada sesión.

Al finalizar el curso se entregará a cada uno de los y las participantes encuesta de valoración con la finalidad de reflejar el grado de satisfacción así como las cuestiones a mejorar, cambiar, etc: "Encuesta de valoración, S.1. PE3.3- Ed. 01.

