



## 26.TALLER DE MEMÒRIA I TALLER D'HABILITATS SOCIALS

NATURA I CULTURA  
LOLA PÉREZ GARCÍA

### Objectiu del curs

Les habilitats socials són un conjunt de conductes necessàries que ens permeten interactuar i relacionar-nos amb els altres, de manera efectiva i satisfactòria.

L'objectiu d'aquest curs taller és:

- Conèixer les claus de la memòria i proporcionar als participants estratègies i ajudes per a millorar el dèficit de memòria.
- Millorar les habilitats socials de les persones majors per a incrementar la seua competència social.
- Oferir eines per a millorar les seues capacitats, adquirir nous coneixements i exercitar les seues habilitats en diferents àmbits.
- Reduir l'ansietat i l'estrès davant situacions en les quals hi ha un dèficit d'habilitats socials.
- Establir noves relacions personals i compartir les seues experiències amb altres persones que es puguen trobar en una situació semblant a la seua.

### Resum del curs

Aquest curs està dissenyat per a treballar durant 10 sessions la memòria, les emocions i la manera de relacionar-nos amb els altres a través d'una part de teoria i una altra d'exercicis pràctics en què treballarem les diferents habilitats socials, estimulant també les habilitats cognitives de comunicació, raonament, percepció i atenció.

### Temari i desenvolupament del curs

**Primera sessió.** Deterioració de la memòria i de les habilitats socials. Un cercle que cal trencar

**Segona sessió.** Funcionament general de la memòria

**Tercera sessió.** Record i oblit

**Quarta sessió.** Tècniques per a millorar la memòria I

**Cinquena sessió.** Tècniques per a millorar la memòria II

**Sisena sessió.** Què són les habilitats socials?

**Setena sessió.** Hi sentim, però... sabem escoltar?

**Vuitena sessió.** Ens posem en les sabates de l'altre

**Novena sessió.** El duel

**Desena sessió.** El joc com a eina social i d'estimulació cognitiva

Cadascuna de les sessions comporta una part d'exercicis pràctics per a donar suport a la part teòrica, treballarem a través de dinàmiques de joc de rol, exercicis escrits, posades en comú, etc.