

## TALLER N° 1

### "REENCUENTRO CON MI PROYECTO DE VIDA"

(24 horas 8 sesiones 3 horas cada una)

#### **OBJETIVO:**

Lograr que mediante una introspección profunda cada uno de los participantes reconozca en dónde se encuentra en este momento de su vida con relación a su propio crecimiento personal, comprometiéndose al término del taller a realizar los cambios necesarios en busca de sus propias metas para darse a sí mismos una mejor calidad de vida. Además conocerán la importancia de la motivación en el trabajo como camino para la autorrealización y la importancia de vivir una vida libre de adicciones.

El taller tiene una duración de 24 horas. Está dividido en ocho sesiones de tres horas cada una. Esto permitirá crear un ambiente óptimo para el aprendizaje y lograr que lo aprendido en el curso sea aplicado al ámbito tanto personal como laboral.

#### TEMAS A TRATAR:

Sensibilización al cambio: Hacia una nueva vida.

Metodología del aprendizaje adulto

Valores: Cimientos de las relaciones exitosas tanto personales como laborales

Aspectos fisiológicos sobre el uso y/o abuso de alcohol y drogas

Impacto de las drogas y el alcohol en el ámbito personal, familiar, social y laboral

Máscaras: Lo que nos aleja de lo que realmente somos

Asertividad

Autoestima

Toma de decisiones

Toma de responsabilidad personal

Familia: Relaciones sociales más importantes y lugar para empezar el cambio

Calidad de vida

Espiritualidad

Planificación estratégica de vida

El contenido del taller será tratado durante las ocho sesiones de la siguiente manera:

**SESIÓN 1 "SENSIBILIZACIÓN AL TALLER / METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE ADULTO / ASPECTOS FISIOLÓGICOS SOBRE EL USO Y/O ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS":**

Objetivo: Dar una introducción al taller, sensibilizar a los participantes y explicar la diferencia entre un aprendizaje tradicional académico y un aprendizaje empírico.

Informar y concientizar acerca del uso y abuso del alcohol y drogas analizando las características y efectos colaterales de los diversos tipos de estupefacientes.

## SESIÓN 2 "IMPACTO DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL en el ámbito PERSONAL, FAMILIAR, SOCIAL Y LABORAL"

Objetivo: Reconocer al alcoholismo y a la drogadicción como una enfermedad progresiva, crónica y mortal, analizando su etiología, tanto física como emocional. Capacitar a los participantes para saber enfrentar e identificar los signos y síntomas de los problemas ocasionados por el uso y abuso de alcohol y drogas en el trabajo y/o familia, así como para facilitar su prevención y tratamiento, retomando la importancia de vivir una vida libre de adicciones.

## SESIÓN 3 "MÁSCARAS / VALORES"

Objetivo: Hacer una reflexión de las diferentes actitudes y roles que jugamos en nuestra vida diaria, reconociendo los aspectos positivos y negativos de cada uno de ellos así como las ganancias secundarias que obtenemos a través de los mismos.

## SESIÓN 4 "ASERTIVIDAD / AUTOESTIMA"

Objetivo: Aprender maneras efectivas y saludables para enfrentar situaciones difíciles. Reconocer la influencia del propio concepto y estima sobre la propia percepción y actitud hacia la vida.

## SESIÓN 5 "TOMA DE DECISIONES/TOMA DE RESPONSABILIDAD" PERSONAL"

Objetivo: Obtener herramientas que ayudarán a tomar mejores decisiones y crear conciencia de la importancia de tomar la responsabilidad de la propia vida.

## SESIÓN 6 "FAMILIA"

Objetivo: Reconocer el rol que cada uno juega dentro de su familia y como este afecta la dinámica de la misma. Así mismo, valorar la importancia de la familia dentro del desarrollo de la vida tanto personal, como laboral.

## SESIÓN 7 P "ESPIRITUALIDAD/CALIDAD DE VIDA"

Objetivo: Tener un encuentro con los propios valores y con el Yo interno que permita valorar y evaluar la conciencia de la propia vida.

## SESIÓN 8 "PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DE VIDA"

Objetivo: Retomar todo lo visto durante el taller y hacer un compromiso personal y con el grupo en los cambios necesarios que cada participante tiene que realizar en su vida en busca de la excelencia y la propia felicidad.

Duración: 24 horas dividido en ocho sesiones de tres horas cada una.

Participantes: Mínimo 20 / Máximo 25.

Costo: \$1,500.00 + IVA por Participante.