

CUALQUIER MOMENTO ES BUENO PARA UNIRTE
A UNA JUVENTUD SOLIDARIA.
Hazte granito de arena. Hazte voluntario.

EL CIBERESPACIO DEL TIEMPO. LA AVENTURA DE CRECER

El objetivo de esta propuesta es crear un espacio donde los voluntarios tomen contacto con el momento en que se encuentran viviendo, con sus sueños y proyectos de vida a partir de los cuales crecen y se incorporan al mundo adulto, como protagonistas de una sociedad que necesita del compromiso y la solidaridad de todos para construirse más humano y solidario.

En qué consiste

Es un Taller donde se pretende que los voluntarios vayan caminando por las distintas etapas de sus vidas, para hacerles conscientes de la transformación que se ha ido dando en los niveles físicos y psicológicos. Buscamos que puedan conocerse, valorarse y sentirse personas útiles en la sociedad actual, en pocas palabras que puedan construirse con una imagen más positiva de sí mismos.

Objetivo General

Desarrollar un programa de descubrimiento y fortalecimiento de las capacidades personales de los voluntarios y cómo potenciarlas de una manera constructiva y proactiva hacia sí mismos y el entorno.

Objetivos específicos

1. De Crecimiento Personal

- Aumentar la autoconfianza en los participantes.
- Desarrollar la fuerza interior.
- Aumentar la autoestima.
- Mejorar las capacidades de comunicación.
- Intensificar la toma de decisiones.
- Adecuarse al momento en que están viviendo.
- Aumentar las iniciativas personales.
- Reconocimiento de los recursos creativos.
- Aprender técnicas de relajación.

2. Desarrollo de las capacidades Sociales

- Desarrollar capacidades grupales para la resolución de conflictos.

CUALQUIER MOMENTO ES BUENO PARA UNIRTE
A UNA JUVENTUD SOLIDARIA.
Hazte granito de arena. Hazte voluntario.

Metodología

El equipo de trabajo que desarrollará el Taller está en constante innovación y búsqueda de técnicas complementarias a las tradicionales en las que incorporan "gestalt creativa", programación neurolingüística, arte terapia, imaginería, ya que se considera al ser humano como parte de un todo universal.

Duración

Ciclo de tres fines de semana de dos horas y media, aproximadamente, cada encuentro.

Público objetivo

Este Taller va dirigido a voluntarios de Cooperación Internacional ONG.

Fundamentación teórica

Los grupos de encuentro son una forma de establecer una adecuada relación humana, que se obtiene con la comunicación abierta entre los participantes, la honestidad, la toma de conciencia, la responsabilidad y, además, prestando atención a las emociones que emergen en cada miembro del grupo.

Por otra parte, los grupos de encuentro contienen elementos educativos y recreativos que desembocan en un uso más satisfactorio de las capacidades personales.

En los grupos de encuentro de gestalt creativa, la persona vive, siente y experimenta nuevas conductas, y ***pasa del "no puedo, o no quiero" al "sí puedo y sí quiero"***.

CUALQUIER MOMENTO ES BUENO PARA UNIRTE
A UNA JUVENTUD SOLIDARIA.
Hazte granito de arena. Hazte voluntario.

Talleres

Día 1. Una mirada al niño que llevo dentro.

*A veces sueño que soy una mariposa,
Y al despertar me pregunto:
¿Es que soy un hombre que sueña que es una mariposa?
O, ¿es que soy una mariposa que sueña que es un hombre?
¿Qué es lo que en realidad soy?*

Objetivo

Que cada participante tome conciencia del momento del ciclo vital en el que se encuentra, y la proyección que quiere dar a su propia vida.

Se trata de una sesión en las que los participantes pueden conectarse al niño interno, ser concientes de su existencia comprobando que es una parte de sí mismos que les acompañará a lo largo de toda su vida, y que se encuentran en un momento de transición hacia una nueva etapa de crecimiento.

Puntos sobre los que se trabajará

- Autocontrol. Manejo de emociones y conflictos.
- Autoestima. ¿Cómo nos valoramos a nosotros mismos?
- Integridad. Responsabilidad de las propias actuaciones.
- Tomar conciencia de las emociones que se presentan durante la sesión.
- Introspección personal.

CUALQUIER MOMENTO ES BUENO PARA UNIRTE
A UNA JUVENTUD SOLIDARIA.
Hazte granito de arena. Hazte voluntario.

Día 2. Formateando tus emociones.

*Todo hombre puede ser,
Si se lo propone
Escultor de su propio cuerpo.*

Santiago Ramón y Cajal

Objetivo

Proporcionar al grupo de participantes un espacio para el autoconocimiento, de manera que puedan reconocer sus fortalezas, potencialidades y ser capaces de dar un uso correcto a las mismas, además de anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades propias y ajenas.

Puntos sobre los que se trabajará:

- Comprensión de los otros. Respeto hacia puntos de vista diferentes.
- Potenciación de la diversidad. Aportaciones de otras culturas.
- Conciencia emocional y manejo de sentimientos.
- Correcta autoevaluación. Potencialidades y debilidades.

CUALQUIER MOMENTO ES BUENO PARA UNIRTE
A UNA JUVENTUD SOLIDARIA.
Hazte granito de arena. Hazte voluntario.

Día 3. Cada pieza del puzzle.

*Quiero amarte sin asfixiarte,
Apreciarte sin juzgarte,
Unirme a ti sin esclavizarte,
Invitarte sin exigirte,
Dejarte sin sentirme culpable,
Criticararte sin herirte,
Y ayudarte sin menospreciarte.
Si puedo obtener lo mismo de ti,
Entonces nos podremos realmente encontrar
y enriquecernos mutuamente.*

Virginia Satir

Objetivo

Permitir a los participantes la posibilidad de ser conscientes de que comparten el mundo con otras personas y de que se pueden alcanzar grandes metas trabajando unidos por un objetivo común. Para ello se fomentará la persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

Puntos que se abordarán en esta sesión

- Esfuerzo para la consecución de fines. Motivación de logro.
- Compromiso. Responsabilidad.
- Liderazgo. Organización de grupos.
- Capacidad de negociación y comunicación.
- Sinergia grupal por un objetivo.

Al final del ciclo se entregará a los participantes un CD con material de reflexión y para el que solicite un certificado de asistencia.