

FORMACIÓN DE GRUPOS DE AUTOAYUDA S.A.P. COCEMFE VALENCIA



Con el fin de dar respuesta a las necesidades de las personas asociadas interesadas en participar en grupos de autoayuda y crecimiento personal se realizarán las siguientes acciones:

- 1. Conocer las necesidades reales demandadas por los usuarios, con el fin de ajustar sus necesidades a los contenidos específicos de los talleres grupales.**
- 2. Calendarización y planificación de las sesiones.**
- 3. Elaboración de material para el grupo.**
- 4. Elección de un participante del grupo como figura de "coterapeuta" para el seguimiento del mismo, facilitando su continuidad como grupo de autoayuda.**
- 5. Talleres de Crecimiento Personal al inicio del grupo.**
- 6. Evaluación y Seguimiento del Grupo**

Temas Propuestos:

2. Autoconcepto y Mejora de la Autoestima
3. Desarrollo de Habilidades Sociales: escucha, asertividad, empatía.
4. Técnicas de control de la ansiedad. Relajación.
5. Relaciones socio-familiares. Solución de conflictos.
6. Aceptación de limitaciones y duelo en la discapacidad
7. Técnicas de dinámica grupal

Cada sesión tendrá una duración de dos horas y será de frecuencia semanal.

Teléfono de Contacto de COCEMFE Valencia:

963 831 030 o 963 837 708

Email: sapapoyo@cocemfevalencia.org