



ser mayor
TALLER DE PSICÓTERAPIA
Jorge Alonso de la Torre



SER MAYOR: Una etapa llena de oportunidades


Ser mayor es vivir una etapa más de nuestra vida, es continuar en el proceso de la vida. Todo en nosotros y en lo que nos rodea está sujeto a cambios, nada es inmutable, todo se transforma. Esto no es bueno ni malo, simplemente es. Nuestra manera de acercarnos a lo que es, nuestra actitud es lo que diferencia lo agradable de lo desagradable. ¿Qué es mejor un pequeño árbol recién plantado o uno centenario?

Ser mayor es un estado de nuestro proceso, que ocurre tan natural e inevitablemente como la niñez y la infancia. Es una etapa llena de oportunidades y que tiene su razón de ser.

La vida nos da una nueva oportunidad para soltar lo que nos aprisiona, para ir cerrando, ir preparándonos, para reconciliar y perdonar, para crecer y convertirnos en lo que queremos ser, para no dejarnos nada por el camino. Encontrar la paz y la armonía con nosotros y lo que nos rodea y así estar en disposición de transformarnos.


Este taller va dirigido a personas mayores que necesiten y quieran mirar en su interior, ver lo que hay y expresarlo, que quieran compartir, escuchar y ser escuchados, que estén dispuestos a comprobar la valía de sus años de experiencia, las oportunidades que le depara la vida en la edad madura, que quieran amar, gozar de la vida, sentir que la etapa que están viviendo es importante, que es tan importante como cualquier otra de su existencia.

Una etapa en la que se puede mirar de frente al pasado y al futuro, para centrarse en disfrutar el presente. Una etapa en la que no nos dejemos por hacer y por decir lo que necesitamos. La vida no deja de darnos nuevas oportunidades continuamente.





objetivos del taller

- Descubrir las oportunidades que nos ofrece el ser mayor y tener la capacidad de aprovecharlas.
 - Ser capaces de comprender la vida como un proceso en el que todas sus etapas son importantes y tienen una enseñanza que aportar.
 - Darnos cuenta de lo que hay en nosotros, comprendernos, aceptarnos como somos.
 - Valorar toda una vida de experiencias.
 - Aumentar la autoestima y descubrir mis necesidades en este momento de la vida.
 - Compartir con los demás para poder conseguir relaciones más saludables en el día a día.
 - Expresar lo que se tiene dentro para sanar y liberar, reconciliar y perdonar, soltar lo que me aprisiona. (Comunicar anhelos, preocupaciones, emociones, etc.,...)
 - Escuchar y ser escuchados.
 - Aprender a vivir con más gozo y disfrute mi vejez.
 - Disfrutar del presente, sin anclarnos en el pasado, ni vivir ansiosamente en el futuro.
 - Prepararnos para la fase final de nuestra vida, ir cerrando los asuntos inconclusos que no nos dejan llegar en paz y libres.
- 



metodología

“He llegado a sentir que el único aprendizaje que puede influir significativamente sobre la conducta es el que el individuo descubre e incorpora por sí mismo”

C.R.Rogers

En mis talleres busco que el protagonista no sea el formador / facilitador, sino el participante. Así, el facilitador dirige dejándose dirigir por el alumno/asistente. Son las necesidades de éste las prioritarias y las que reconducen el taller.

Es importante que el asistente tome conciencia de lo que hay, se de cuenta y de alguna manera lo exprese.

El taller es práctico, con continuas dinámicas de grupo, ejercicios por pareja, trabajo creativo, ...

Utilizaremos técnicas de relajación, visualización. Trabajo corporal, etc. Dependiendo y estando atento siempre a las necesidades del grupo.

Nº de horas del taller: 12 horas repartidas en 4 sesiones de 3 horas.

Nº de alumnos: 16





responsable en impartir el taller

jorge alonso de la torre

- Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales
Universidad de Extremadura (1990-1995).
- Bsc European Technology & Business
University of Humberside, Inglaterra (1995-1996)

Actividades destacadas

Coordinador de la Casa de San Bruno (2007-2008)

Funciones:

- Programación y diseño de los talleres, consultas y espacios de silencio
- Administración económica y administrativa
- Coordinación de las actividades realizadas en la Casa de San Bruno
- Ponente-facilitador en varios talleres

Miembro de la junta directiva y colaborador de la asociación Betsaida, asociación cuyo fin es conseguir el desarrollo integral de la persona. Organiza cursos en los que han participado más de 15.000 personas

Profesor de la Carrera de Informática de Gestión y Sistemas de ESI, Módulos de Empresa, Marketing y Comercio Electrónico. (2002-2006)

Formador habitual en las siguientes empresas:

ECCA FUNDACIÓN (2008-2009)

E.S.I. (2001-2006)

Grupo IFEDES (2001-2007)

SP Formación y Consulting (2002-2004)


Carbó & Domínguez (2002-2006)

C. Ruzafa (2000-2007)

INFASE (2000)

CEDE (1999)

Proverbio chino aplicable a la formación:
“Explicame y olvidaré. Muéstrame y quizás recuerde, pero implícame y quizás comprenda”



talleres@demayor.es

Avd. Constitución 22 Bajo
Malpartida de Cáceres (Cáceres)

Tfno: 927/27.52.53 / 686/97.91.63

www.demayor.es

PROTEGE
TU INDEPENDENCIA