



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

**CURSO DE
ESTRATEGIAS DE AUTONOMÍA PERSONAL Y
DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y
LABORALES**

NIVEL BASICO



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

Estrategias de autonomía personal y desarrollo de habilidades sociales y laborales

Presentación

Las habilidades de vida son herramientas que van a ayudar a cualquier persona en su integración social. Contribuyen también al desarrollo personal y laboral, y a la incorporación eficaz en el medio en el que se vive.

Por esta razón consideramos que es importante dotar a los sectores menos favorecidos de la población de estas habilidades, de forma que puedan y sepan utilizar los recursos y servicios que el medio les ofrece, planificar y usar su tiempo adecuadamente e incorporarse al mundo laboral, ya que son parte del comportamiento adaptativo general y permiten a la persona afrontar los retos de forma más racional y planificada. Dotándoles de dichas habilidades y reforzando su utilización contribuiremos a mejorar su integración.

Los programas de habilidades de vida son aquellos destinados a reforzar y apoyar los cambios introducidos en los hábitos de comportamiento de la persona, y tienen como meta favorecer la integración socio-laboral y sanitaria.

Las acciones están dentro de los programas formativos destinados a la integración social de personas en situación o riesgo de exclusión, con la finalidad de favorecer la promoción personal y facilitar la inserción social y laboral.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

Los destinatarios de estas acciones serán 12 personas propuestas desde el Centro de Servicios Sociales.

Los cursos formativos pretenden dotar a los participantes de habilidades y competencias sociales básicas que en la mayoría de los casos no tienen, que les garanticen su participación e integración social así como su acceso al mundo laboral.

Objetivos generales del curso

- Dotar a los participantes de las habilidades sociales básicas para una correcta integración y funcionalidad social.
- Facilitar el aprendizaje de roles, normas, procedimientos y herramientas de autonomía personal y grupal.
- Potenciar la participación, la escucha y una actitud activa en el desenvolvimiento de la vida cotidiana.
- Potenciar la satisfacción de las necesidades personales (higiénicas, físicas, afectivas y emocionales), familiares, laborales y todas aquellas que se necesiten satisfacer (ideológicas, espirituales) despertando una actitud crítica y constructiva.
- Valorar el respeto mutuo, el entendimiento y el crecimiento personal y grupal.

Contenidos a desarrollar:



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

El curso contempla dos partes, una para trabajar en grupo, con unos contenidos básicos, que se relacionan a continuación, y otra para trabajar de manera individual a través de las tutorías.

Los contenidos a trabajar en grupo serán los siguientes:

- o Motivación y cohesión del grupo. Participación grupal.
- o Recursos personales básicos para la vida cotidiana: imagen, hábitos de comportamiento, aceptación de normas, etc.
- o Recursos para el desarrollo personal: autoafirmación y autoestima, asertividad, empatía, autoconocimiento, manejo de la agresividad, compromisos y responsabilidades frente al grupo, la familia y uno mismo.
- o Técnicas de comunicación: la comunicación verbal y no verbal, práctica de la escucha activa, expresión de sentimientos y opiniones personales, actitudes que favorecen el diálogo, ampliación del vocabulario.
- o Planificación de la actividad diaria: organización y economía doméstica, educación para la salud, conciliación de la vida familiar y la actividad formativa.
- o Iniciación a la informática: manejo básico del ordenador, búsqueda de información y recursos de la red.
- o Educación para la salud: Taller de educación afectivo-sexual; promoción de hábitos saludables.
- o Alfabetización y/o refuerzo educativo.
- o Salidas y prácticas reales.

Metodología del curso:

Organización y distribución de contenidos:



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

La duración y frecuencia de las acciones formativas, hace preciso disponer de una buena distribución de los contenidos y de los tiempos dedicados a los mismos. Es necesario que las sesiones, de cuatro horas, sean variadas y se distribuyan atendiendo a la motivación y nivel de rendimiento del grupo.

De este modo se propone **la siguiente estructura semanal** de contenidos y actividades:

o **Alfabetización básica:** Escritura, lectura, comprensión de textos, ortografía, gramática, etc (**Periodicidad diaria**).

o **Habilidades sociales:** (**Periodicidad semanal por habilidad; "diaria "**)

o Habilidades de :

- Habilidades de relación: familia, amigos, entorno más inmediato. Propio grupo.
- Habilidades de conocimiento.(grupal e individual).
- Habilidades de participación: en el grupo, en el entorno social más inmediato.
- Habilidades de integración.
- Habilidades de expresión: habilidades al hablar, al escuchar, al responder. Pedir y solicitar ayuda
- Habilidades de expresión de emociones. Mensajes yo. La empatía.
- Resolución de conflictos.
- Autoestima y autoconocimiento
- Habilidades de búsqueda de empleo.

o **Educación en valores:** (**Periodicidad semanal**)

La educación en valores se trabajará a través de video forum con una relación de películas especialmente seleccionados que traten los valores y actitudes deseados y que generen debate y reflexión entre los alumnos/as.

Algunas de las propuestas serán las siguientes:



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

- Las relaciones de pareja (Forum "El indomable will Hunntin")
- La violencia de género. (Forum "te doy mis ojos").
- La inmigración. Debate con textos.
- La educación infantil. (Forum "Los chicos del coro").
- La solidaridad. Forum "Cadena de favores").
- Tabaco si/no. Grupos de tarea. Debate.
- Ser padres, compromiso. (Forum "Yo soy Sam").
- La enfermedad y la muerte (Forum "Mi vida sin mí").
- La maternidad. (Documental "En el vientre materno").
- El trabajo. (Teatro y dinámicas).

o **Alfabetización informática: (Tres sesiones semanales)**

- La informática. Comienzos.
- Conocimiento de periféricos: uso del ratón, el monitor, el teclado, las tarjetas graficas y de sonido.
- Panel de control.
- Instalar programas.
- Paint.
- Copiar y pegar.
- Internet, búsqueda información, cuentas de correo etc-
- Empleo y recursos en la red.

o **Educación para la salud: (Periodicidad Semanal)**

Técnicas y estrategias metodológicas: Debates. Meditación. Juegos. Rol playing. Dinámicas de grupo. Baile. Juego. Música. Cuentos.

Tutorías individuales del programa:

En las tutorías individuales se tratarán entre otros los siguientes aspectos:

- Tutorías Individualizadas.
 - Análisis de las dificultades y necesidades.
 - Evaluación de las potencialidades y aspectos positivos
 - Diseño del proyecto de inserción



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

- Seguimiento del proyecto de inserción.
- Tratamiento individual de conflictos surgidos en el grupo.

Técnicas y frecuencia:

Entrevista inicial, tutorías (**semanales y puntuales cuando el tutor lo viera oportuno o lo solicitase el alumno**), compromiso para la realización de tareas, revisión y seguimiento de tareas, counselling, escucha activa, toma de decisiones, etc.

Coordinación del curso.

En estos cursos resulta fundamental establecer desde un principio, un adecuado proceso y sistema de coordinación y seguimiento de los alumnos / as (a nivel individual y como grupo). Esta coordinación debe establecerse entre los responsables y técnicos de Servicios Sociales y el equipo profesional que desarrolla el curso.

El proceso de selección de los/as alumnos / as será realizado desde el Centro de Servicios Sociales de personas que participen en los programas de este.

Previo al comienzo del curso se realiza una reunión de los técnicos municipales y los educadores del curso, en la que se analizará alumno por alumno, sus características, necesidades, historia familiar, motivación hacia el curso etc.

Cada dos semanas (o con mayor frecuencia si se estima oportuno), se mantendrá una reunión de seguimiento entre la tutora y los técnicos de la concejalía, en las que se analizará, alumno por alumno, los cambios detectados, su proyección, los objetivos cubiertos, los problemas que le impedían avanzar etc., rediseñándose las intervenciones a realizar desde el curso y desde la concejalía.

Al finalizar el curso, a modo de evaluación, se mantendrá una reunión entre la tutora y los responsables de la concejalía en la que se analizará, alumno por alumno, los objetivos cumplidos en el curso y los que les falta por cumplir, diseñándose las estrategias para lograr estos cambios.

La asistencia al curso será obligatoria.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

Proceso de seguimiento de los/as alumnos / as.

La asistencia al curso es obligatoria.

Se contemplan unas becas para los/as alumnos / as a percibir durante el tiempo que dura el curso, y con una dotación diaria que se percibirá en tres pagos a lo largo del curso.

La percepción de las becas estará sujeta a la asistencia al curso, de modo que los días que se falte sin la debida justificación (justificación médica u otros), se descontará del total a percibir.

Las normas y reglas con respecto a las becas y otros aspectos organizativos estarán clarificadas al alumnado desde el principio y recordadas cada vez que sea necesario, con el fin de hacerles ver, cual es su responsabilidad y obligaciones respecto al proceso de formación en el que están inmersos.

El equipo profesional llevará un estricto control de la asistencia, pasando una hoja de firmas al principio y final de la sesión.

Así como recogiendo las diversas opciones que hayan acontecido:

faltas de asistencia, justificadas o no, retrasos, justificados o no, etc.

También se recogerán y se pondrá conocimiento inmediato de ello, de los posibles abandonos y de los motivos de estos: actividad laboral, salud, desmotivación, u otros motivos a detallar.

Lugar de desarrollo de los cursos y equipamiento.

La Concejalía de Política Social del Ayuntamiento de Alhama facilitará para el desarrollo de las acciones formativas, los espacios adecuados.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

Esto es.

Aula con suficientes sillas y mesas para trabajar todo el grupo con comodidad y con facilidad de disposición y uso.

Despacho o sala de entrevistas individuales.

Aseos próximos.

Dotación de equipos informáticos (un equipo por cada dos alumnos / as), con conexión a Internet.

Pizarra.

Televisión y reproductor de DVD.

Material necesario para el desarrollo del curso

o Material para los/as alumnos / as (por alumno/a):

Carpeta, bolígrafo, bloc de notas y disquete.

Dossier de Material documental fotocopiado.

o Material de aula:

Material de papelería variado: Folios, tijeras, pegamentos de barra, rotuladores (varios colores y grosores), cartulinas, diferentes tipos de papel. Grapadora y grapas. Archivadores para documentos e informes.

Paquete de clasificadores.

Trasparencias.

Papel de pegatinas.

Fotocopias de fichas de trabajo.

Alquiler de películas de DVD para trabajar contenidos.

Otros.

Duración y calendario del curso:

El curso tendrá una duración de 200 horas..

Estas horas se realizarán en sesiones de cuatro horas diarias de lunes a viernes. En cuanto al horario preciso se concretará con los técnicos



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

de la concejalía de Política Social, si bien se prevé que sea en horario de mañanas, concretamente de 9,30 a 13 '30 horas.

Presupuesto del curso:

El coste total del curso será el siguiente: 26.960 €
EXENTO IVA

CALENDARIZACIÓN

Desde el 5 de Abril a 11 de Junio de 2010, salvo posibles modificaciones no previsibles en este momento.