

CATÀLEG DE PROPOSTES FORMATIVES:

GENT GRAN I

RECURSOS ASSISTENCIALS



CONTACTE:

Ilse Rodríguez

637 283 979 | 934 472 288

irodriguez@drecera.org



1. Breu presentació del Servei de formació

Des de 1996 Sefor DRECERA SCCL ha impulsat o implementat diverses iniciatives formatives. En els seus orígens la línia de Formació de Drecera abocava tots els seus esforços en promoure i impartir accions formatives adreçades a millorar la pràctica educativa de professionals de l'àmbit socioeducatiu.

Des de llavors, el servei ha crescut, ampliant notablement el seu rang d'actuació, incrementant la seva oferta, augmentant els tipus o possibilitats formatives i facilitant l'accés a la formació a un nombre més gran de persones destinatàries, sempre tenint present com a finalitat última, la promoció social de les persones participants en els processos de formació.

Tot aquest creixent desenvolupament de la línia de Formació de Drecera permet a l'entitat oferir i dur a terme accions formatives de qualitat basades en paràmetres com:

Adaptació als ritmes individuals d'adquisició d'aprenentatges i de consolidació de competències de les persones participants.

Seguiment, tutorització i **acompanyament de l'alumnat** del curs per tal d'afavorir l'aprofitament màxim de la seva participació.



En els casos d'accions formatives demandades per empreses també incloem en el nostre sistema de treball:

- **Resposta ajustada a la demanda** del client que sollicita la formació, incorporant els interessos i les necessitats de les persones destinatàries.
- **Traspàs a l'empresa client** sobre els processos i els resultats obtinguts per les persones participants.
- **Recopilació de possibilitats formatives** futures a partir de les necessitats detectades pel centre o les necessitats expressades pel grup d'alumnes.

La nostra trajectòria professional i bagatge personal ha estat sempre lligat a l'atenció a les persones i a les relacions humanes, tant des de l' àmbit socioeducatiu, com de la salut, la gestió d'equips i els recursos humans.


- Som experts en el disseny, gestió i avaluació de projectes socioeducatius, de promoció social i de foment d'un model d'entitat saludable.



A qui l'adreçem:

- Equips humans de tot tipus d'organització del sector públic i privat.
- Professionals de serveis de l'àmbit social, educatiu i de la salut.

Què oferim:

- Formació sectorial o formació transversal orientada a la millora de la pràctica professional.
 - Dinamització d'espais de supervisió i de trobada en contextos professionals.
 - Disseny d'estudis per a **avaluar l'impacte** de les activitats formatives desenvolupades.
 - Disseny de **plans de formació a mida** per aquelles organitzacions interessades en promoure el concepte **d'entitat saludable**.
 - **Assessorament i consultoria** a organitzacions en l'àmbit de les competències professionals.
 - **Assessorament i consultoria** en el disseny conjunt de la **diagnosi organitzativa** de l'entitat.
 - **Obtenció de certificat d'assistència** i aprofitament a les persones participants.
- 

Quines especialitats es poden cursar:

- **Accions formatives per a l'àmbit social, educatiu i sanitari.**
Accions formatives per a organitzacions interessades en l'empoderament dels seus i les seves professionals.
- **Propostes de millora a les organitzacions:**
Supervisió a l'àmbit social, educatiu i sanitari.
Valoració de l'impacte de la formació.
- **Assessorament i consultoria a les organitzacions** en l'àmbit de competències professionals i diagnosi organitzatiu.
- **Monogràfics periòdics** per a l'especialització proposats des del nostre servei.



2. Propostes de recursos, capacitació i apoderament per a professionals



Habilitats comunicatives amb les famílies	Com millorar la gestió i resolució de conflictes en els serveis per a la gent gran	Salut mental i patologia dual	Eines per detectar situacions de risc en l'àmbit de la gent gran
Com atendre a la gent gran amb trastorns conductuals	Com atendre a la gent gran amb trastorns psicosocials	Promoure l'envelliment actiu	Atenció a l'alzheimer i altres demències
El model de l'atenció centrada a la persona	Taller pràctic per potenciar la memòria	Com treballar amb famílies multiproblemàtiques	Taller pràctic per fer entrevistes amb famílies: com evitar el monòleg
Taller pràctic de les malalties més freqüents de la gent gran	Taller pràctic de primers auxilis	Simulador Max: Canvi de perspectiva amb el vestit modular de simulació edats	Mobilitzacions segures i sense riscos
Comunicació proactiva: et parlo, t'escolto i et cuido	Acompanyament en el procés de dol	Intel·ligència emocional aplicada a la gent gran	Gent gran i llei de la dependència
Protocol d'actuació contra el maltractament a la gent gran	Sexe "d'or": Sexualitat i gent gran	Beneficis de l'esport per a la gent gran	Atenció gent gran amb malalties cròniques

Recursos de lleure per a la gent gran	Addiccions i gent gran	Noves tecnologies i gent gran	Dieta saludable a la tercera edat
Pautes per a la millora de la qualitat de vida en el tractament del dolor crònic	Instrumentes jurídics per protegir els drets de la gent gran	Seguretat alimentària: manipulació i control d'aliments	Ergonomia i higiene posturals
Allèrgies i intoleràncies alimentàries	Bones pràctiques i confidencialitat	Atenció al pacient enllitat	

3. Propostes per a la prevenció, autocura i empoderament dels professionals de l'àmbit de gent gran i recursos assistencials



Beneficis del bon humor en la tasca professional	Contenció Emocional en situacions difícils	Autoprotecció i contenció física en situacions de molta dificultat	Contenció emocional i contenció física. Treball combinat
Com fer per mantenir un estil de vida saludable i que repercuteixi a la meva feina?	Claus per convertir-se en un bon líder professional: l'empatia i l'assertivitat	Reducció de l'estrès basat en el Mindfulness	Gestió del canvi: nous escenaris, noves propostes
La distància emocional amb el treball amb gent gran amb dificultats	El treball en equip i noves formes d'organitzar-se	Iniciació a l'autodefensa per a dones	L'autocura del professional: cuidar-se per poder cuidar
Comunicació positiva versus l'ansietat	Artteràpia: cuidar creant	Entrenament en habilitats comunicatives	Tècniques de relaxació i consciència corporal per a la prevenció de l'estrès
Dansateràpia i estratègies aplicables a la feina	El teatre per millorar el benestar personal i la prevenció de conflictes	La veu com a eina de treball. Tècniques per l'autocura	Estratègies per a l'organització i gestió del temps
Treball postural per prevenir patologies	Habilitats creatives per a la gestió de l'estrès	Ecologia relacional	Autoconeixement i gestió emocional aplicat als equips de treball

Suport específic als cuidadors de la gent gran	Recursos musicals per a persones amb demència	La gestió de la felicitat en centres gerontològics	Cures pal.liatives
Habilitats directives	Eines comunicatives per intervencions públiques		

4. Altres propostes de millora a les organitzacions

La Supervisió professional de casos i d'equips	Valoració de l'impacte de la formació
--	---------------------------------------

La supervisió professional de casos i d'equips

"La supervisión como práctica quiere ayudar al profesional a acercarse poco a poco, y siempre relativamente a su forma ideal de actuación profesional por un lado y por otro a encontrar satisfacción personal en su quehacer social, en definitiva, a ser un mejor profesional, y a disfrutar en y del trabajo".

- Hernández Arístu

Beneficis pels serveis i els seus professionals

Les organitzacions que opten per la supervisió com una eina d'acompanyament i suport pels seus equips de professionals aconseguixen:

- Millorar la satisfacció i per tant el rendiment del seu personal.
- Augmentar la seva competència.
- Garantir la qualitat dels serveis.

Alguns dels objectius que ens proposem amb la supervisió són:

- Promoure mecanismes d'autocura dels professionals per enfrontar-se als encàrrecs institucionals.
- Ajudar a generar un sentiment de pertinença a la institució establint relacions amb els companys/es.
- Evitar el sentiment de desemparament dels professionals.
- Generar un espai que afavoreixi la reflexió participativa del grup i amb el grup per aconseguir l'intercanvi i la producció de coneixement crític.
- Objectivar accions professionals i aprendre de les pròpies experiències.
- Detectar possibles conflictes tant en l'equip com l'organització i plantejar interrogants com elements generadors de canvis.
- Gestionar les emocions que genera el treball amb col·lectius en situació de fragilitat.



Valoració de l'impacte de la formació

*“Lo que se mide no siempre es importante,
y lo que es importante no siempre se puede medir,
pero si no medimo no sabemos”.*

- A.Einstein

Beneficis pels serveis i els seus professionals

Avaluar l'impacte de la formació consisteix en analitzar el grau en què els participants d'accions formatives transfereixen -apliquen- els coneixements, habilitats i actituds adquirits als seus respectius llocs de treball.

L'avaluació de la formació és un tema que preocupa a les organitzacions que inverteixen en el desenvolupament dels professionals, ja que necessiten tenir evidències dels resultats de la inversió i, per tant, identificar els resultats que la formació genera en el lloc de treball.

Els resultats obtinguts en l'avaluació permeten plasmar l'efectivitat de la formació contínua, identificar els factors que afecten positivament o negativament, i generar propostes de millora que podran ser extensibles a futures accions formatives.

Alguns dels objectius que ens proposem amb la supervisió són:

- Orientar als centres vers una millora en l'eficàcia i l'eficiència organitzativa de les seves accions formatives.
- Dissenyar de manera conjunta i participativa per tal que s'adapti a cada centre.
- Oferir unes conclusions als centres per tal que aquestes puguin ajustar les seves accions formatives a les necessitats dels diferents llocs de treball.
- Realitzar un anàlisi de la transferència i aplicació al lloc del treball dels continguts oferts en un curs de formació.



5. Programa d'organitzacions saludables

PROMOCIÓ DE LA SALUT a la natura

Tenim un acord amb l'empresa Rural Salut, (Castell de l'Areny) per activitats a la natura adreçades a professionals i a infants i a adolescents.

Les nostres activitats a la natura i els seus beneficis: La combinació de natura, diversió, creativitat i activitat en grup és un generador de salut per si mateix. De fet, l'experimentació a la natura afavoreix el desenvolupament saludable de les persones: respirar millor, exercitar el nostre cos, sentir llibertat i independència, créixer en el pla personal, augmentar la capacitat d'oïda i observació... És l'anomenat Exercici Verd.

La distracció ajuda a dominar l'estrès. La distracció té com a finalitat trobar plaer i interrompre una activitat que produeix estrès. En algunes ocasions es poden dur a terme activitats lúdiques de manera compulsiva, sense obtenir-ne plaer i sense que repercuteixi en el benestar psicològic.

És millor realitzar activitats en grup i actives, que individuals i passives. Les activitats de lleure contribueixen a la socialització de la persona. Participar i compartir aficions ajuda a conformar el sentit de pertinença a un grup on la persona se sent valorada, acceptada i respectada per una comunitat.



Objectius del PROGRAMA D'ORGANITZACIONS SALUDABLES

- Aprendre a gaudir de la natura: observar, olorar, escoltar, tocar, respirar
- Aprendre a aprofitar els recursos que ens proporciona la natura
- Promoure la creativitat i l'habilitat amb treballs fets amb les pròpies mans
- Fomentar el treball en equip i la relacions interpersonals
- Treballar la coordinació, la psicomotricitat i la força
- Realitzar activitat física
- Millorar la gestió d'emocions i la resolució de conflictes
- Augmentar la motivació respecte als projectes i objectius de l'empresa
- Transmetre el valor "cuidar-se per cuidar"
- Construir la memòria col·lectiva de l'empresa

Aquesta proposta lúdica de promoció de la salut reuneix tots els beneficis per a la salut d'interaccionar amb la natura i a l'aire lliure realitzant activitats en grup i jugant. D'aquesta manera, conflueixen en aquesta activitat aprenentatge, treball en equip, creativitat, habilitat, gestió de les emocions, relació interpersonal, activitat física i diversió.

Des de Rural Salut pensem que les nostres activitats poden resultar una grata experiència que passi formar part de l'historial dels bons moments compartits pels membres de l'empresa i al mateix temps, serveixi per assolir els seus objectius formatius.



Activitats RURAL SALUT

Juguem a fer l'Indi | Taller de Joc Saludable en equip

Ens disfressem d'indis, ens pintem la cara, ens posem plomes al cap i construïm un poblat indi amb cabanes, menjadors per a ocells, trampes per observar insectes i unes fletxes inofensives que es llancen amb la mà i volen molt lluny. Tot amb materials reciclats i trobats a la natura.

Objectius:

- Aprendre a gaudir de la natura: observar, oler, escoltar, tocar, respirar
- Aprendre a aprofitar els recursos que ens proporciona la natura
- Promoure la creativitat i l'habilitat amb treballs fets amb les pròpies mans
- Fomentar el treball en equip i la relacions interpersonals
- Treballar la coordinació, la psicomotricitat i la força
- Realitzar activitat física
- Millorar la gestió d'emocions i la resolució de conflictes
- Augmentar la motivació respecte als projectes i objectius de l'empresa
- Transmetre el valor "cuidar-se per cuidar"
- Construir la memòria col·lectiva de l'empresa



Activitats:

- Disfressar-se d'indi (Rural Salut aporta el material)
- Construir una cabana amb materials reciclats i trobats al bosc
- Crear un tòtem amb materials reciclats i materials trobats al bosc
- Encendre un foc controlat (amb consells sobre prevenció d'incendis)
- Recol·lectar herbes i fruits de la natura (amb consells sobre el seu ús)
- Fabricar i llançar unes fletxes especials (es llancen amb la mà i volen lluny)
- Competició de jocs tradicionals

Posa't en Marxa | Taller de Marxa Nòrdica

Ensenyament de la realització correcta de la "Tècnica de Marxa Nòrdica dels 10 passos" de la INWA - International Nordic Walking Federation, així com a aprendre a aconseguir els beneficis per a la salut que aquesta activitat física aporta.

Ruta circular de 6,2 km per la serra del Catllaràs. Travessa trams del GR-4 i passa per l'ermita romànica de Sant Sadurní de Rotgers. Pel camí es pot observar la flora i fauna típica de la zona.

Objectius educatius:

- Desenvolupar de manera correcta i absolutament autònoma la tècnica de la Marxa Nòrdica.
- Aprendre una nova forma de fer salut posant en pràctica totes les competències adquirides durant el curs.
- Gaudir d'una experiència lúdica i saludable a partir de la combinació d'activitat física, natura, territori i interacció en grup.

Característiques tècniques:

- Què és la Marxa Nòrdica?
- Orígens i actualitat.
- Anàlisi dels bastons de Marxa Nòrdica i resta de material.
- Explicació de la "Tècnica dels 10 passos".
- Ruta 1 (curta, dificultat baixa).
- Beneficis per a la salut de la marxa nòrdica.
- Aplicacions de la Marxa Nòrdica en la salut.
- Exercicis d'estirament.



Recordem Jocs | Taller de Jocs Tradicionals en equip

Fem un pas endarrere en el temps, viatgem fins l'època dels nostres avis i gaudim dels jocs amb els que ells es divertien. Recuperem els jocs ancestrals que han il·lusionat a generacions de nens i nenes al llarg de la Història.

Objectius:

- Conèixer la història dels jocs tradicionals.
- Desenvolupar les habilitats que es treballen en cada joc: precisió, activitat física, psicomotricitat, punteria, coordinació, creativitat, força, equilibri, estímul acció-reacció, escolta, rapidesa mental, vocabulari, memòria...
- Fomentar la companyonia, la solidaritat i l'esperit d'equip.

Continguts

- Picar cromos
- Joc del mocador
- Tirar de la corda
- Cursa de sacs
- La granota
- El joc de les cadires
- Les ferradures
- Saltar a corda
- 1-2-3 pica paret
- Els joc dels disbarats
- Xarranca



Caminada Vegetal | Ruta d'herbes remeieres



Fem una passejada per les contrades de la nostra masia i trobem un munt de plantes remeieres amb moltes utilitats: medicinals, culinàries, per aromatitzar olis i licors... Descobreix els tresors de la natura.

Crea el teu còmic | Taller de dibuix de caricatures



Ensenyem diferents trucs i tècniques per a que els dibuixos tinguin més expressió i sensació de moviment, i expliquem les nocions bàsiques de la narrativa amb vinyetes.

Tothom a taula | Taller d'alimentació saludable i creativa



Fem plats creatius amb els aliments mentre aprenem què menjem i com menjem per portar una alimentació saludable. I un cop acabada l'activitat, ens menjem la nostra creació.

