

HABILIDADES ACOMPAÑAMIENTO PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Área: Sin clasificar
Modalidad: Presencial
Duración: 52 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Conocer y promover el envejecimiento activo.
Desarrollar habilidades de acompañamiento en el envejecimiento que nos permitan cuidarnos a la vez que cuidamos.

CONTENIDOS

Proceso de envejecimiento

Envejecimiento normal o enfermedad

Comportamientos saludables en el envejecimiento:

- *Nutrición
- *Ejercicio Físico
- *Bienestar emocional

Ocio como envejecimiento activo

Habilidades que favorecen el acompañamiento y el cuidado del cuidador.

- *Conciencia de autocuidado
- *El poder de las palabras que cuidan
- *La responsabilidad en los cuidados
- *Cuidar tu autoestima es una inversión saludable
- *Escucha activa y cuidado de la atención, desarrollo de la atención plena (mindfulness)
- *Cultivar la gratitud y paciencia
- *Aceptar lo que sientes es un gran autocuidado (regulación emocional)
- *Amabilidad con uno mismo
- *Afrontamiento del sentimiento de abandono y soledad
- *Naturalizar la muerte como parte de la vida

Formación en orientación laboral para el empleo

REQUISITOS

Será requisito indispensable acudir al 80% de las horas presenciales para poder acceder a la prueba final y aprobar el examen final con una nota mínima de un 5. En caso de falta de asistencia se deberá aportar justificante.

CONTROLES APRENDIZAJE

Al finalizar el curso, se celebrará una prueba teórica presencial de 1 hora de duración, cuyo nivel será acorde con el de la formación impartida, y a la que sólo se podrán presentar aquellos participantes que hayan cumplido con los requisitos mínimos de asistencia y participación para la superación del curso expuestos en el siguiente punto de esta guía.

La prueba presencial consistirá en un examen tipo test multirespuesta, siendo sólo una de ellas la correcta. La puntuación de la prueba será numérica, valorando cada pregunta con un punto sobre el total si es correcta y cero puntos si no se contesta o es errónea. La puntuación final se calculará sobre una nota máxima de 10, y se considerará apto si obtiene un mínimo de 5 puntos.