



# Instituto Mexicano de Líderes de Excelencia, A.C

## IMPORTANCIA DEL PROGRAMA

### ADULTOS MAYORES MEJORANDO SIEMPRE

En diversas ocasiones el potencial del desarrollo del Adulto Mayor, se ve bloqueado por infinidad de factores internos de índole subjetiva, los cuales inciden en la forma en que se desarrolla su vida personal tanto como profesional y que al mismo tiempo, provocan diversas actitudes de comunicación, actitud, interacción, que afectan directamente los niveles de relación o satisfacción con el mismo, con su familia, vecinos, amigos, grupos con que se relaciona y hasta de la empresa o negocio en que labora.

En la creación y desarrollo de este programa, se han diseñado e integrado técnicas y estrategias que buscan concientizar al Adulto Mayor, sobre aquellos elementos que bloquean su desarrollo y brindarle al mismo tiempo, la posibilidad de promover tanto actitudes como conductas que enriquezcan su posibilidad de llevar una excelente relación con el medio que le rodea, cuidar su salud física y emocional, realizar actividades que le motiven y le mantengan con una actitud positiva, integrarse a actividades donde su conocimiento y experiencia de la vida puedan ser útiles, como es el apoyo a sus nietos, actividades en su comunidad o actividades productivas económicamente si el así lo decide.

#### **OBJETIVO:**

Proporcionar al ADULTO MAYOR diversos elementos vivenciales que le permitan reflexionar sobre sus hábitos y actitudes en distintos ángulos de su desarrollo como son: el espiritual, físico, salud, familiar, intelectual, social y de trabajo; para de esta forma avanzar en el proceso de autoconocimiento, aceptación de sí mismo y, buscando al mismo tiempo crear una perspectiva propia que le permita potencializar actitudes de cambio o mejora en los ámbitos antes mencionados.

#### **DURACION:**

El curso tiene una duración total de 8 horas. Se imparte en un día, integrándose por 8 etapas programáticas; se contempla 1 receso.



# Instituto Mexicano de Líderes de Excelencia, A.C

## DIRIGIDO A:

ADULTOS MAYORES o Instituciones, Empresas, Familias, Grupos Religiosos, que deseen contribuir a Elevar la Calidad de Vida del ADULTO MAYOR, apoyándolo a limpiar mente y espíritu con los ejercicios y dinámicas de este Programa, Soltar el pasado, rencores, tristeza, actitudes o hábitos que le bloqueen para continuar desarrollándose de una manera positiva.

Motivarlo a sentirse orgulloso de sí mismo, de sus logros, de sus oportunidades y con deseos de seguir participando en actividades que le den oportunidad de sentirse satisfecho con el mismo, de los objetivos que a través de la vida ha alcanzado.

COSTO: \$ 250. USD

## CONTENIDO

### 1ª PARTE

#### BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL GRUPO

Dinámica de presentación por sonidos onomatopéyicos

#### I. EN BUSCA DE LA INTEGRACIÓN GRUPAL

- Dinámica de Contacto Corporal

Proyección de una Película Motivacional

#### VIVIENDO SIN MIEDOS NI PREJUICIOS

#### II. ESQUEMA EFFISEST

- Conferencia
- Autoevaluación del esquema EFFISEST (Emocional, Físico, Familiar, Intelectual, Salud, Social, Económico, Sentimental y del Trabajo)

#### III. LAS ESFERAS DIMENSIONALES

- Conferencia
- Autoevaluación

#### IV. HACIA EL SER EXCELENTE

- Proyección de la película "El Ser Excelente"

#### V. Actitudes Negativas



# Instituto Mexicano de Líderes de Excelencia, A.C

- Dinámica de autoevaluación de actitudes en los aspectos social, familiar, de amor y del trabajo.

## VI. DESTRUYENDO NUESTROS MONSTRUOS

- Representación Gráfica de actitudes y vivencias pasadas negativas
- Identificación gráfica de circunstancias que provocan dolor, rencor u odio.
- Dinámica de Eliminación de los "Monstruos" (Catarsis Emocional)
- Invitación al Cambio

## 2ª PARTE

### I. LA COMUNICACIÓN ABIERTA

- a. Conferencia sobre Control de Respuestas Corporales
- b. Práctica de Ejercicios Maso terapéuticos

### II. NUESTRAS NECESIDADES Y SATISFACTORES

- a. Conferencia sobre la Pirámide de Maslow
- b. Autoevaluación en la Escala de Desarrollo

### III. EL AUTOCONOCIMIENTO

- a. Esquematización de la Ventana de Johari
- b. Autoanálisis

### IV. ACTITUDES QUE FRENAN NUESTRO DESARROLLO

- a. Lluvia de Ideas sobre Actitudes Mentales Negativas
- b. Psicodramatización

### V. ACTITUD MENTAL POSITIVA

- a. Conferencia sobre la Actitud Mental Positiva consigo mismo y con la familia.
- b. Dinámica de Elaboración de Mensajes a los Compañeros
- c. Selección de Estrategias para la Potencialización del Trabajo

### VI. CREATIVIDAD

- a. Ejercicios de Creatividad

### VII. DESPEDIDA Y ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS