

## TALLER FUTURO ELEGIDO

### DIRIGIDO A ADULTOS MAYORES COMUNIDAD MANSIONES

Desde hace más 20 años , PIENSA DIFERENTE S.A., es una organización dedicada al diseño, producción y seguimiento de experiencias de aprendizaje con enfoque emotivo, cognitivo , conductual.

Esperamos mover nuestra sede a Montes de Oca en este semestre, así que nos motiva esta oportunidad para demostrar nuestra capacidad de producción de experiencias de aprendizaje con metodologías ágiles, gamificación y design thinking.

Trabajamos en Costa Rica, Panamá y Guatemala .

Hemos trabajado con la Municipalidad de San José (Allan Vasquez , RRHH)

Municipalidad de Escazú (Marjorie Herrera , RRHH) 8 sesiones Mindfulness y Resolución de problemas de complejidad creciente) próximo Junio para los 320 funcionarios

#### METODOLOGIA

Nuestra metodología esta centrada en el pensamiento, las emociones y conductas de los participantes quienes mediante juegos y desafíos logran definir patrones más funcionales para el logro de sus objetivos.

El aprendizaje inicia por la definición de un por qué? Que justifica el esfuerzo de aprendizaje y el compromiso con el cambio conductual asociado a la mejora

Nuestras actividades son 100% ´prácticas, centradas en los participantes, ajustadas a sus características biopsicosociales, con el objetivo que las personas se sientan geniales y se motiven a definir su expectativa de éxito vital (que puede ser una palabra “sano”. “crecimiento”, “feliz” etc.) que asumen como una mejor versión de si mismos y avancen en su realización en el tiempo .

Todas las actividades implican la participación del 100% de los asistentes. No hay observadores.

Los procesos de aprendizaje se diseñan para avances continuos , cada sesión y el proceso en sí con inicios y cierres .

Parte importante será la proyección comunitaria en la que las personas vean el esfuerzo de la municipalidad de Montes de Oca con sus ciudadanos. algunas de las formas son los arboles de gratitud en lugares visibles, actividades de cierre o premiaciones,

Nos distingue la producción de experiencias memorables, basadas en la neurociencia del Sorprendizaje, descubrimientos, juegos, dinámicas todo con recursos didácticos innovadores .

Para la activación integral de las **Persona Adultas Mayores** a nivel cognitivo, físico y mental, se diseñan y producen escenarios para activar las habilidades sociales de conversar y contar historias que a su vez permiten el autodescubrimiento , autocontrol y automotivación. (inteligencia emocional).

No kinderizamos a las Personas Adultas Mayores, quienes tienen una riqueza en vivencias y conocimientos que solo esperan los canales de comunicación , socialización y emocionales adecuados

para expresarse. No hay espectadores , cada persona participa desde sus capacidades físicas , cognitivas y emocionales .

**REFORZADORES :** Para evocar los aprendizajes y motivarse a compartirlos y practicarlos , los participantes reciben reforzadores físicos que tienen el efecto “premio “ o sorpresa. El prototipado de las ideas y los conceptos facilita su comprensión y sostenibilidad.

DESCRIPCION DE LA SECUENCIA DEL TALLER para 210 minutos ( tres horas y media) , en segmentos por hora. En cada sesión se realizan ajustes y cambios según el avance registrado y las características del grupo.. Todo es seguro, novedoso , divertido.

HORA	OBJETIVO	
1	<p><b>TU CUERPO LO MUEVEN TUS EMOCIONES</b>                      ACTIVIDADES FOCALIZADAS CONTROL EMOCIONAL Y RESILIENCIA</p> <p>Actividades de aprestamiento : respiración , ejercicios de estiramiento y movimientos funcionales .</p> <p>Preparación para el aprendizaje .</p> <p>Presentación personal con la emoción del día . Gestión de pensamientos para emociones funcionales.</p> <p>Revisión de asignaciones</p>	
2	<p><b>MUEVETE</b>                      EJERCICIOS FUNCIONALES CON HABILIDADES SOCIALES</p> <p>Los movimientos funcionales se asocian con habilidades blandas como :                      Memoria</p> <p>comunicación y escucha.</p> <p>Lenguaje</p> <p>Juegos con desafíos de complejidad creciente,</p> <p>Contar historias con el cuerpo</p>	
3.	<p>Cuidados (tips y tareas) para mejora física, mental , social y espiritual.</p> <p>Historias del futuro (visualización positiva) ¿Cómo me veo?</p> <p>Concurso del día (según intereses de los participantes)</p> <p>En la sesión final los participantes reciben una medalla que los acredita como dueños del futuro en Montes de Oca. (o similar)</p>	
30 MINUTOS	<p>RESUMEN</p> <p>REFRIGERIOS</p>	

		ASIGNACIONES PARA LA SIGUIENTE SESIÓN. Se le entrega un reforzador o premio para ejecutarla. 1, HACER 2, DEJAR DE HACER 3. SEGUIR HACIENDO	
--	--	---	--

REFRIGERIO : bebida fresco natural y café . Frutas o repostería o un producto de maíz caliente (empanada, tortilla alinada o similar) . Se coordinará con proveedores locales

## INVERSION : Presupuesto por taller

Presupuesto incluyendo para 5 sesiones 4 sesiones y una sesión de cierre o graduación (comunitaria)

1. Diseños
2. Animadores profesionales (sicólogo, terapeuta de lenguaje, educadores físicos, artistas)
3. equipos y materiales didácticos novedosos
4. Equipos audiovisuales
5. Premios y reforzadores
6. Medalla de graduación
7. Fotos y videos de la sesión

TOTAL ₡ 3.000.000 4 sesiones máximo 20 personas por sesión. Una sesión de clausura abierta al público .

Las personas que asisten al taller tienen movilidad para bañarse, vestirse, usar el retrete, movilidad, continencia y alimentación.

Se puede programar una de las sesiones para problemas específicos de movilidad o lenguaje.