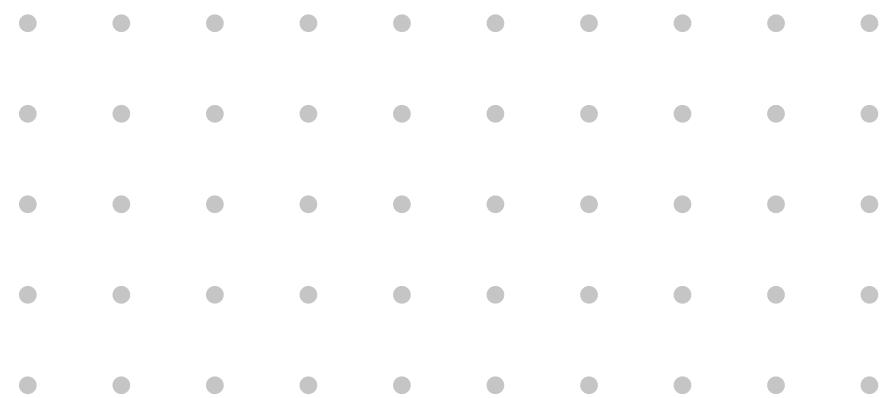




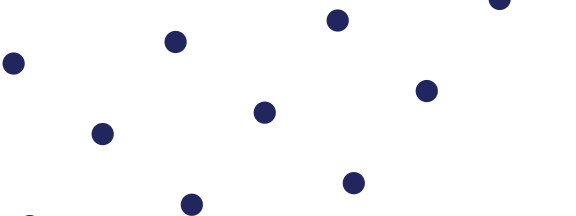
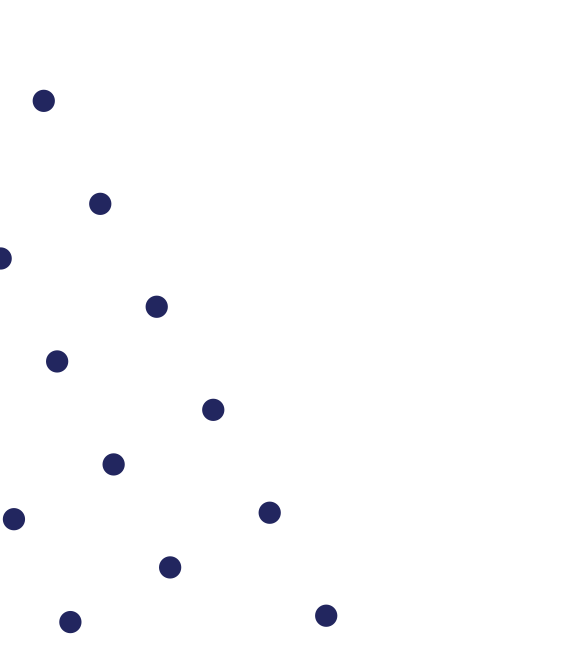
Colexio Oficial de
Traballo Social
de Galicia

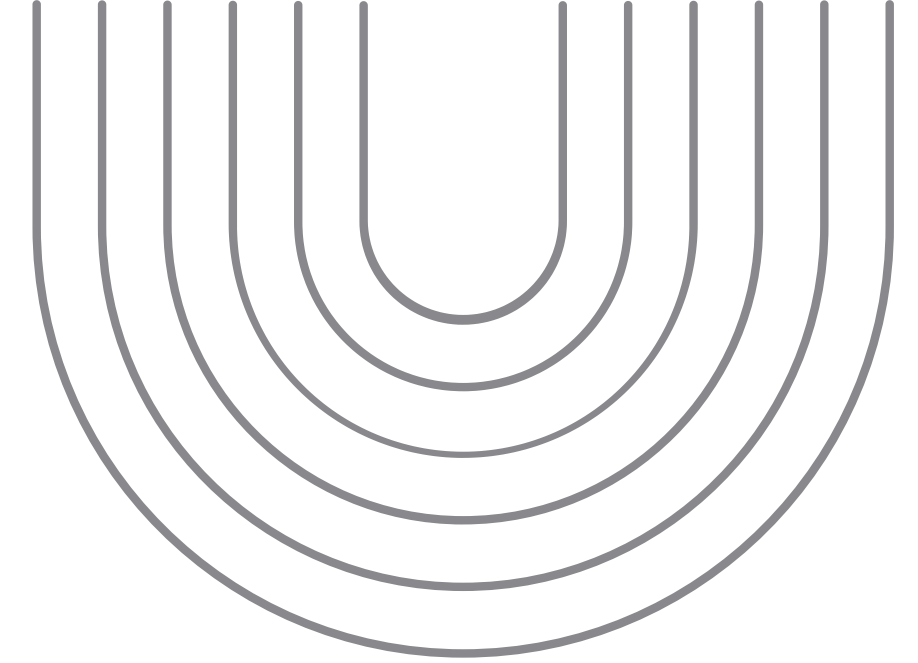
CURSO COTSG

TALLER DE FITNESS SOCIAL

LA BUENA FORMA SOCIAL ES TAN IMPORTANTE COMO LA BUENA FORMA FÍSICA

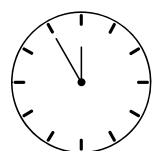


- 
- 
- 01.** RESUMEN DEL CURSO
 - 02.** OBJETIVOS
 - 03.** CONTENIDOS FORMATIVOS
 - 04.** PERSONAS DESTINATARIAS
 - 05.** CALENDARIO
 - 06.** METODOLOGÍA
 - 07.** EVALUACIÓN
 - 08.** DOCENTE



ÍNDICE

RESUMEN DEL CURSO



15 horas

Del 5 al 26 de septiembre de 2026



Sesiones presenciales:
5, 12, 19 e 26 de septiembre
De **10.00** a **13.00** horas

1 sesión individual de seguimiento en diciembre a escoger



Formación presencial en la sede del COTSG

RESUMEN DEL CURSO

Las relaciones sociales significativas y las conexiones con otras personas constituyen un elemento esencial para el **bienestar, la calidad de vida y la felicidad**.

El taller parte de referencias como el Estudio de Harvard sobre el Desarrollo Adulto, recogido en el libro *Una buena vida*, que destaca la importancia de mantener una buena forma social a lo largo de la vida.

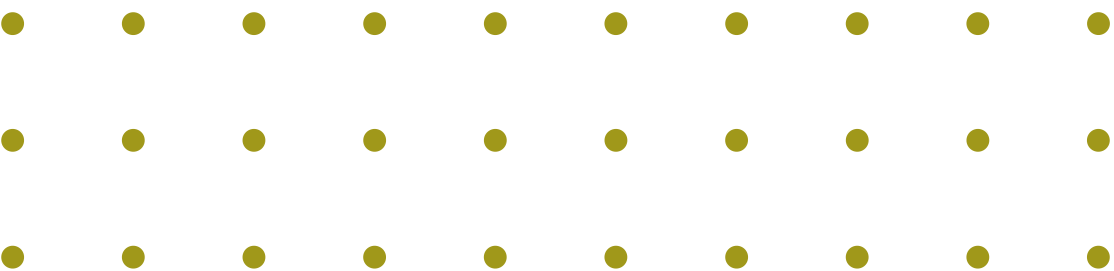
También toma como referencia el modelo público de Servicios Sociales del Consejo General del Trabajo Social, que sitúa entre sus objetivos la promoción y protección de la convivencia y de las **interacciones significativas en los ámbitos familiar, comunitario y social**.

En este marco, se propone un taller de **autocuidado, desarrollo y crecimiento personal** que permita tomar conciencia de la importancia de las relaciones, reflexionar sobre ellas e incorporar herramientas útiles para su cuidado.

OBJETIVOS

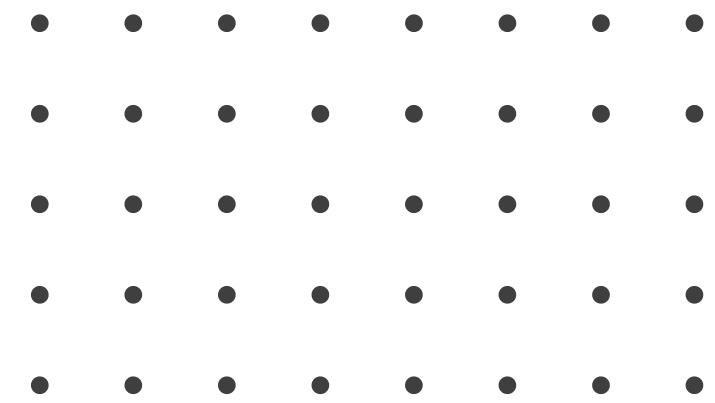


- Reflexionar y tomar conciencia de la importancia que tienen **las conexiones sociales con sentido y las buenas relaciones** para mejorar la calidad de vida y el bienestar personal.
- Comprender la relación existente entre una buena forma social, el desarrollo personal y la felicidad.
- Incorporar herramientas útiles que favorezcan el desarrollo y el cuidado de las relaciones sociales.
- Potenciar las consecuencias positivas de las interacciones sociales y minimizar sus posibles efectos adversos.
- Fomentar el **autocuidado y la responsabilidad sobre la propia vida**, tanto en el ámbito personal como profesional.





CONTENIDOS FORMATIVOS



BLOQUE 1 · Fitness social calidad de vida

- El concepto de buena forma social.
- La influencia de las relaciones en el bienestar y la felicidad.
- Conexiones sociales con sentido.

BLOQUE 2 · Relaciones e interacciones significativas

- La importancia de las buenas relaciones.
- Convivencia e interacción en los ámbitos familiar, comunitario y social.
- Consecuencias positivas y posibles efectos adversos.

BLOQUE 3 · Herramientas para el cuidado de las relaciones

- Dinámicas y ejercicios de reflexión.
- Instrumentos para conocer y revisar las propias relaciones.
- Estrategias para favorecer interacciones sociales saludables.

BLOQUE 4 · Autocuidado y crecimiento personal

- Responsabilidad sobre la propia vida.
- Autocuidado personal y profesional.
- Desarrollo y crecimiento personal.

PERSONAS DESTINATARIAS

La formación está dirigida a **personas profesionales interesadas en el autocuidado, el desarrollo personal y profesional y el fortalecimiento de las relaciones sociales** significativas como fuente de bienestar y calidad de vida.

Grupo previsto: entre 10 y 15 personas.



CALENDARIO

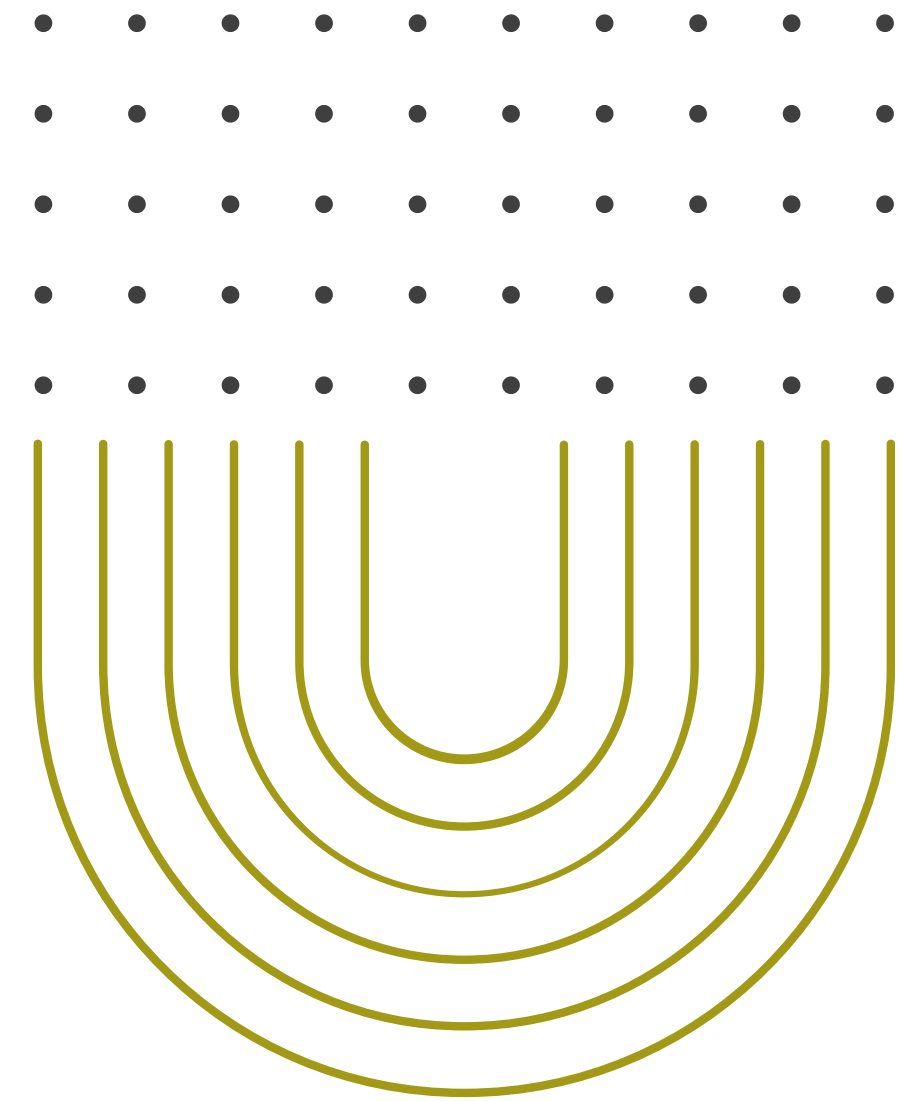
A formación se desarrollará **del 5 al 26 de septiembre de 2026**, en modalidad presencial en la sede del Colegio Oficial de Trabajo Social de Galicia.

Sesiones formativas:

- **Sábado, 5 de septiembre**
- **Sábado, 12 de septiembre**
- **Sábado, 19 de septiembre**
- **Sábado, 26 de septiembre**

Horario de todas las sesiones: de 10.00 a 13.00 horas.

Duración total: 12 horas.



METODOLOGÍA



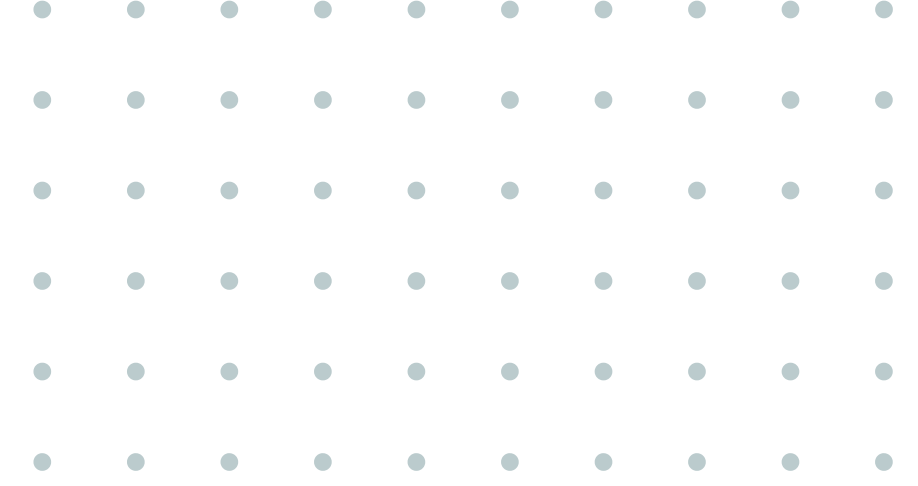
Se propone una formación de **12 horas en modalidad presencial**, distribuida en cuatro sesiones de tres horas.

La metodología combinará los contenidos teóricos que enmarcan la acción con la realización de:

- Dinámicas individuales y grupales.
- Ejercicios prácticos.
- Herramientas e instrumentos para la autorreflexión.
- Espacios de intercambio y participación.
- Actividades orientadas al autoconocimiento y al cuidado de las relaciones.

El taller tendrá un carácter **práctico, participativo y vivencial**, favoreciendo la reflexión personal y la aplicación de los conocimientos a la vida cotidiana y profesional.

EVALUACIÓN



El programa **no contempla un examen ni una prueba final de conocimientos.**

La evaluación se realizará mediante un **cuestionario semiestructurado al finalizar el taller**, que será cumplimentado tanto por las personas participantes como por la facilitadora.

Este instrumento permitirá recoger la valoración de la experiencia formativa y de las actividades desarrolladas.



Trabajadora social • Colegiada n.º 544

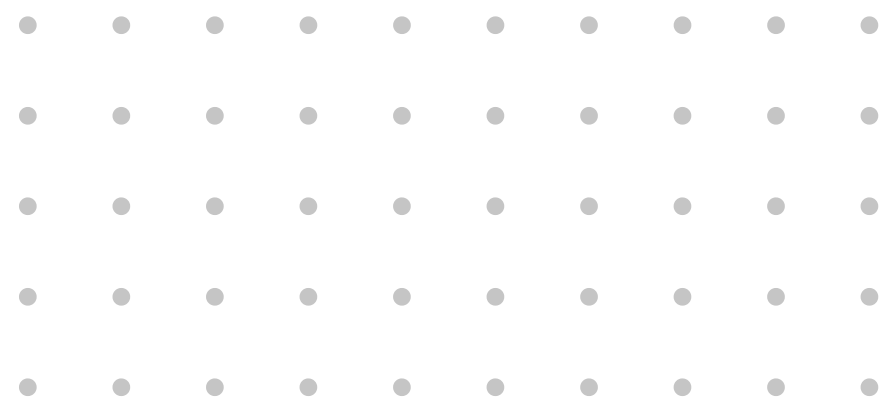
Socióloga y Coach.

Profesional responsable de la facilitación del Taller de Fitness Social, orientado al autocuidado, al desarrollo personal y profesional y al fortalecimiento de las relaciones sociales significativas.

VIÑA AYUDE



VA



Colexio Oficial de
Traballo Social
de Galicia

COLEXIO OFICIAL DE TRABALLO SOCIAL DE GALICIA

Calle Dublín, 6, baixo. 15707 Santiago
de Compostela

981 568 100

info@traballosocial.gal

www.traballosocial.gal

facebook.com/COTSdeGalicia

[@cotsgalicia](https://twitter.com/cotsgalicia)

