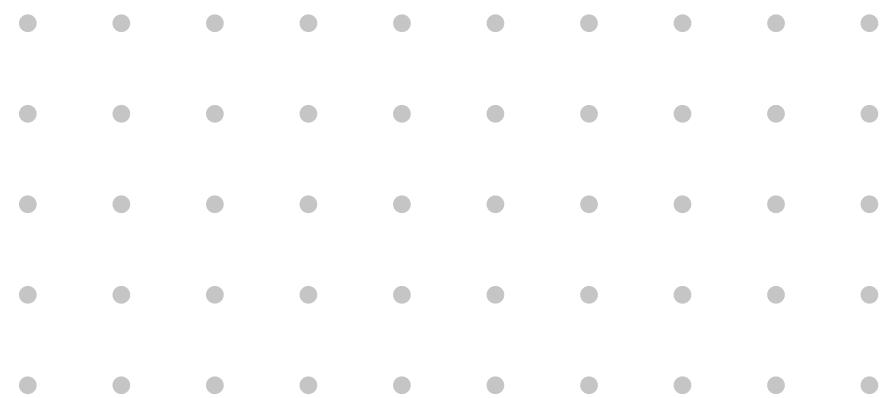




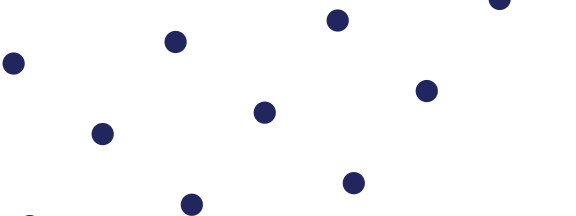
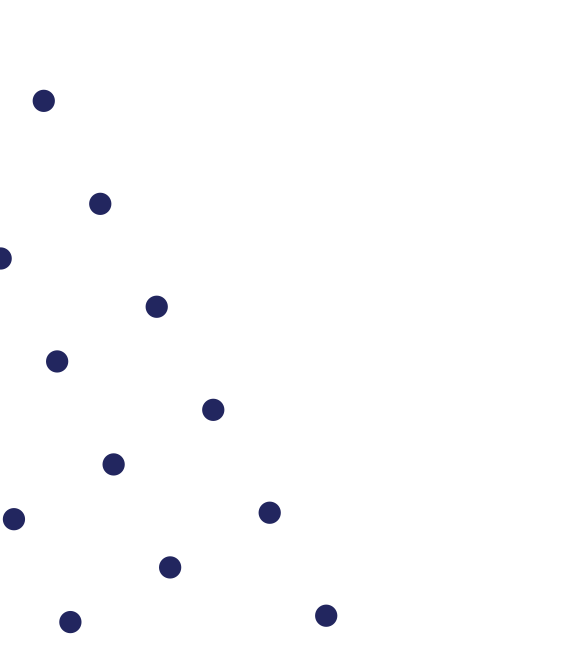
Colexio Oficial de
Traballo Social
de Galicia

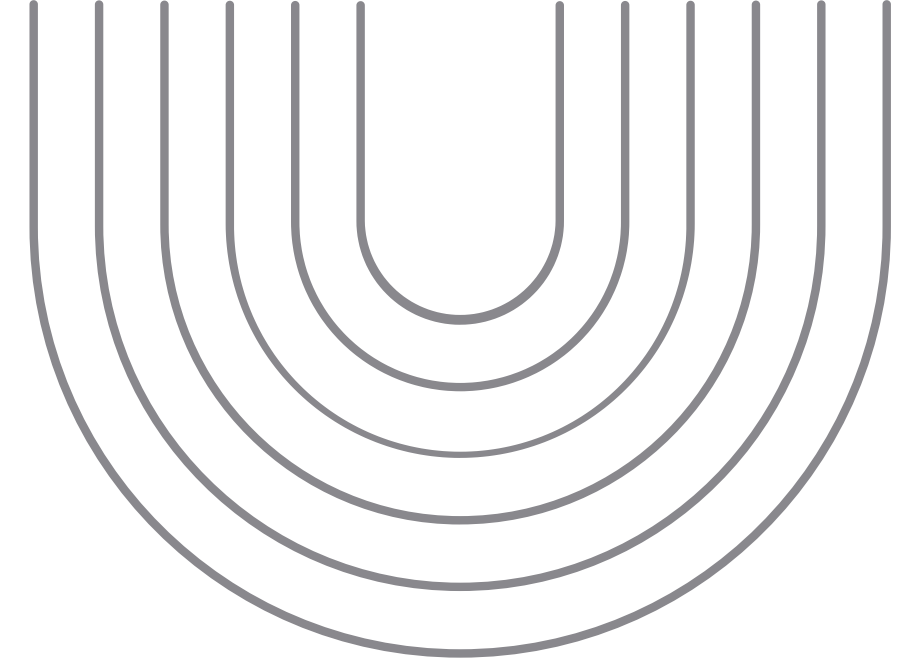
CURSO COTSG

OBRADOIRO DE FITNESS SOCIAL

A BOA FORMA SOCIAL É TAN IMPORTANTE COMO A BOA FORMA FÍSICA

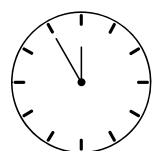


- 
- 
- 01.** RESUMO DO CURSO
 - 02.** OBXECTIVOS
 - 03.** CONTIDOS FORMATIVOS
 - 04.** PERSOAS DESTINATARIAS
 - 05.** CALENDARIO
 - 06.** METODOLOXÍA
 - 07.** AVALIACIÓN
 - 08.** DOCENTES



ÍNDICE

RESUMO DO CURSO



15 horas

Do 5 ao 26 de setembro de 2026



Sesiões presenciais:
5, 12, 19 e 26 de setembro
De **10.00** a **13.00** horas

1 sesión individual de seguemento en decembro a escoller



Formación presencial na sede do COTSG

RESUMO DO CURSO

As relacións sociais significativas e as conexións con outras persoas constitúen un elemento esencial para o **benestar, a calidade de vida e a felicidade**.

O obradoiro parte de referencias como o Estudo de Harvard sobre o Desenvolvemento Adulto, recollido no libro *Una buena vida*, que destaca a importancia de manter unha boa forma social ao longo da vida.

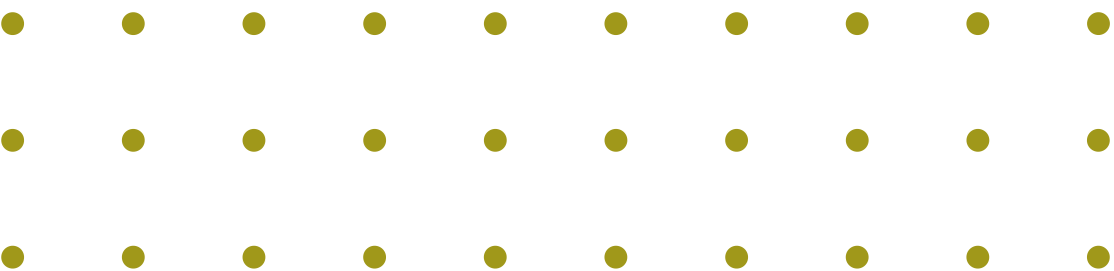
Tamén toma como referencia o modelo público de Servizos Sociais do Consello Xeral do Traballo Social, que sitúa entre os seus obxectivos a promoción e protección da convivencia e das **interaccións significativas nos ámbitos familiar, comunitario e social**.

Neste marco, propónse un obradoiro de **autocoidado, desenvolvemento e crecemento persoal** que permita tomar conciencia da importancia das relacións, reflexionar sobre elas e incorporar ferramentas útiles para o seu coidado.

OBXECTIVOS

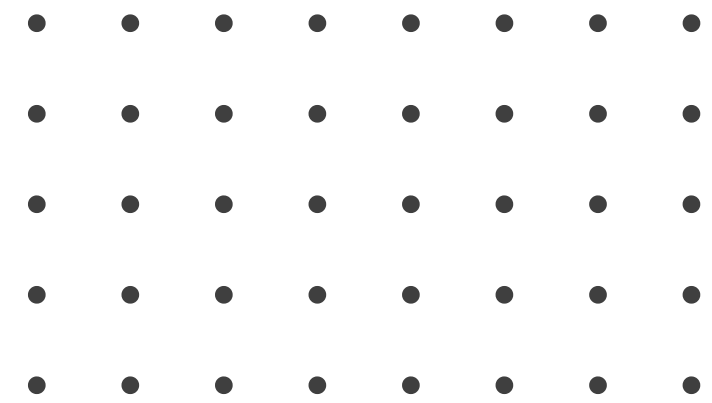


- Reflexionar e tomar conciencia da importancia que teñen as **conexións sociais con sentido e as boas relacións** para mellorar a calidade de vida e o benestar persoal.
- Comprender a relación existente entre unha boa forma social, o desenvolvemento persoal e a felicidade.
- Incorporar ferramentas útiles que favorezan o desenvolvemento e o coidado das relacións sociais.
- Potenciar as consecuencias positivas das interaccións sociais e minimizar os seus posibles efectos adversos.
- Fomentar o **autocoidado e a responsabilidade sobre a propia vida**, tanto no ámbito persoal como profesional.





CONTIDOS FORMATIVOS



BLOQUE 1 · Fitness social e calidade de vida

- O concepto de boa forma social.
- A influencia das relacións no benestar e na felicidade.
- Conexións sociais con sentido.

BLOQUE 2 · Relacións e interaccións significativas

- A importancia das boas relacións.
- Convivencia e interacción nos ámbitos familiar, comunitario e social.
- Consecuencias positivas e posibles efectos adversos.

BLOQUE 3 · Ferramentas para o coidado das relacións

- Dinámicas e exercicios de reflexión.
- Instrumentos para coñecer e revisar as propias relacións.
- Estratexias para favorecer interaccións sociais saudables.

BLOQUE 4 · Autocoidado e crecemento persoal

- Responsabilidade sobre a propia vida.
- Autocoidado persoal e profesional.
- Desenvolvemento e crecemento persoal.

PERSOAS DESTINATARIAS

A formación está dirixida a **persoas profesionais interesadas no autocoidado, no desenvolvemento persoal e profesional e no fortalecemento das relacións sociais** significativas como fonte de benestar e calidade de vida.

Grupo previsto: entre 10 e 15 pessoas.



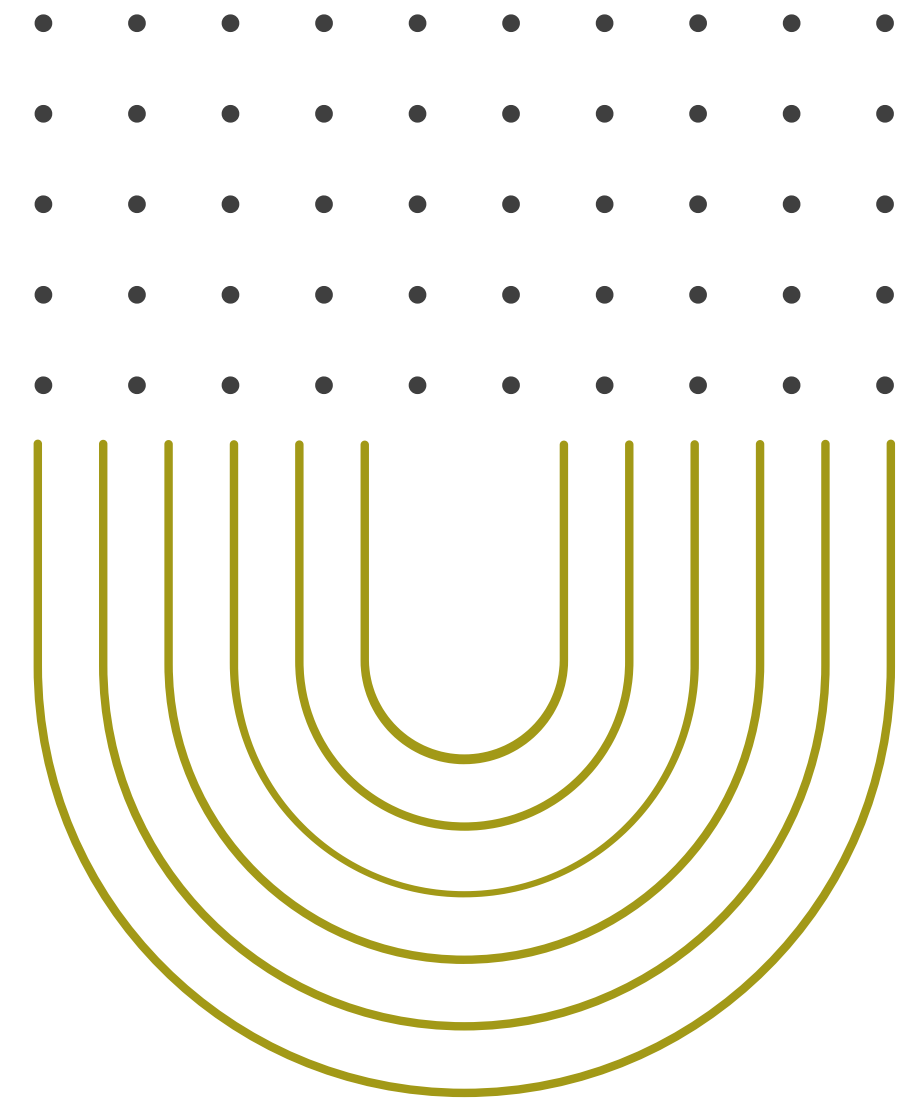
CALENDARIO

A formación desenvolverase **do 5 ao 26 de setembro de 2026**, en modalidade presencial na sede do Colexio Oficial de Traballo Social de Galicia.

Sesións formativas:

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

Horario de todas as sesións: de 10.00 a 13.00 horas.
Duración total: 12 horas.



METODOLOXÍA



Proponse unha formación de **12 horas en modalidade presencial**, distribuída en catro sesións de tres horas.

A metodoloxía combinará os contidos teóricos que enmarcan a acción coa realización de:

- Dinámicas individuais e grupais.
- Exercicios prácticos.
- Ferramentas e instrumentos para a autorreflexión.
- Espazos de intercambio e participación.
- Actividades orientadas ao autocoñecemento e ao coidado das relacións.

O obradoiro terá un carácter **práctico, participativo e vivencial**, favorecendo a reflexión persoal e a aplicación dos coñecementos á vida cotiá e profesional.

AVALIACIÓN



O programa **non contempla un exame nin unha proba final de coñecementos.**

A avaliación realizarase mediante un **cuestionario semiestructurado ao finalizar o obradoiro**, que será cuberto tanto polas persoas participantes como pola facilitadora.

Este instrumento permitirá recoller a valoración da experiencia formativa e das actividades desenvolvidas.



Traballadora social • Colexiada n.º 544

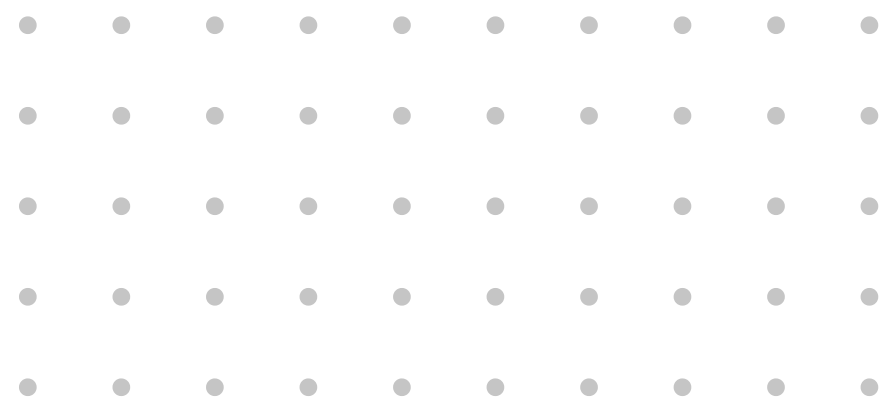
Socióloga e Coach.

Profesional responsable da facilitación do Obradoiro de Fitness Social, orientado ao autocoidado, ao desenvolvemento persoal e profesional e ao fortalecemento das relacións sociais significativas.

VIÑA AYUDE



VA



Colexio Oficial de
Traballo Social
de Galicia

COLEXIO OFICIAL DE TRABALLO SOCIAL DE GALICIA

Rúa Dublín, 6, baixo. 15707 Santiago
de Compostela

981 568 100

info@traballosocial.gal

www.traballosocial.gal

facebook.com/COTSdeGalicia

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

