

## CLUB LECTURA DINÁMICO: “COMIENZA A SUMAR”. Benxa Soto

Neste derradeiro taller veremos como organizar, planificar e poñer en práctica aqueles aspectos abordados nos dous talleres anteriores.

Será un taller dinámico e participativo, no que cada participante terá a oportunidade de aportar ideas e aprender dos seus compañeiros.

O obxectivo principal é que cada participante sexa capaz de identificar accións positivas e convertilas en poderosos hábitos para a mellora da súa saúde e produtividade.

Non é necesario ter asistido aos dous talleres anteriores. É un taller independente.

### CONTIDOS:

- Productividade.
- Hábitos saudables.
- Desenvolvemento persoal e aprendizaxe continua.
- Intercambio de experiencias e boas prácticas.
- Deseño de programas de mellora da nosa saúde.
- Instrumentos e planillas de rexistro.
- Valoración, ideas e suxerencias en relación a este modelo de club de lectura.

### OBXECTIVOS:

- Coñecer e identificar diferentes accións potenciadoras da nosa saúde, enerxía e felicidade.
- Coñecer as bases para afianzar hábitos positivos.
- Coñecer e poñer en práctica diferentes estratexias para organizar a nosa axenda e obter unha maior produtividade.
- Empregar diferentes instrumentos de toma de datos e rexistro de acción.
- Intercambiar experiencias e boas prácticas.

### RECOMENDACIÓNS PARA O DÍA DO EVENTO:

- COMEZA O DÍA:
  - Regalándote un sorriso no espello
  - Sen mirar o móbil
  - Activando o teu corpo (camiña, move as articulacións, etc) e a tua mente (lectura, meditación, etc.)
  - Sen presa.
- Aínda que non faremos exercicio físico intenso, pode ser recomendable que veñas con roupa cómoda, pois moverémonos un pouco.

