|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Miércoles 16 de octubre | Jueves 17 de octubre | Viernes 18 de ocutbre | Sábado 19 de octubre | Domingo 20 de octubre | Lunes 21 de octubre |
| 8:00-9:00 |  | Desayuno | Desayuno | Desayuno | Desayuno | Desayuno |
| 9:30-11:15 |  | Bienvenida oficial, presentación del curso y del equipo.  Dinámica de grupo.  Presentación de los/las participantes. | Dinámica de grupo.  Analizando nuestra labor como tutores.  ¿sabemos cuidar nuestra salud y bienestar mental?  ¿cómo nos organizamos?  ¿qué recursos tengo? | Dinámica de grupo.  Cómo trabajamos con nuestros voluntarios.  Comunicación e interacción.  Las problemáticas del tutor/a. | Dinámica de grupo.  Aprender a valorar la salud mental y el bienestar en los proyectos de voluntariado del CES.  Recursos de los/as tutores/as. | Salida de participantes. |
| 11:15-11:45 |  | Pausa- descanso | Pausa- descanso | Pausa- descanso | Pausa- descanso |  |
| 11:45-13:30 |  | Chequeando nuestra labor como tutores | Salud mental y bienestar en el CES para tutores/as  Aprendiendo a cuidarnos, ¿qué significa?  Análisis y pautas | Salud mental y bienestar en el CES de nuestros/as voluntarios/as.  Cómo podemos acompañarlos/as.  Análisis y pautas. | Elaboración de un cuaderno de apoyo para los/as tutores/as del CES sobre la temática del curso. |  |
| 14:00- 15:00 |  | Comida | Comida | Comida | Comida |  |
| 16:00 -17:45 | Llegada de participantes, registro y alojamiento | Dinámica de grupo. Salud mental y bienestar.  Toma de contacto. | Taller de interacción.  Intercambio de propuestas para mejorar nuestra labor. | Dinámica de grupo.  Compartiendo ideas.  Reflexión del día 3. | Dinámica de grupo.  Líneas de trabajo y conclusiones sobre salud mental y bienestar en los proyectos del CES |  |
| 17:45- 18:15 | Pausa- descanso | Pausa- descanso | Pausa- descanso | Pausa- descanso |  |
| 18:15-19:15 | Impresiones e intercambios.  Reflexióndel dia 1 | Impresiones e intercambios.  Reflexióndel dia 2 | Salida cultural | Evaluación de grupo |  |
| 20:30- 21:30 | Cena | Cena | Cena | Cena | Cena |  |
| 21:30:00 | Bienvenida | Conociéndonos | Noche libre | ¿Cena fuera? | Cuidándonos juntos |  |