

# PROGRAMA SENDERUS

“Las emociones conducen tu vida”



adama  
FUNDACIÓN



# ¿QUÉ ES ADAMA?

**ADAMA** es la primera entidad de intervención social especializada en la **gestión emocional y gestión motivacional de las personas.**



# NUESTRA LABOR

Trabajamos de la mano de las personas para generar un **cambio en la forma de ver su vida** consiguiendo que:

- Incrementen su **autoestima**.
- Se **conozcan**.
- Recuperen su **motivación**.
- Desarrollen sus **propias herramientas** de gestión emocional que les llevará a salir de la situación que están viviendo.



# LOS OBJETIVOS SENDERUS

1. Conseguir que el máximo número de participantes puedan ser personas autosuficientes, consiguiendo una **reinserción social en todos los sentidos**, liderando y empoderando sus vidas.
2. Mejorar la **situación emocional**, la capacidad de gestionar futuras pérdidas e incrementar actitudes y valores.
3. Mejorar la **calidad de vida de las personas**, en todos los ámbitos que quiera trabajar.



# ¿QUÉ PUEDES TRABAJAR EN SENDERUS?



## Ámbito Vocacional

VOCACIÓN  
MEJORA EMPLEABILIDAD  
COMPETENCIAS Y VALORES



## Ámbito Social

RECUPERAR Y MEJORAR LAS  
RELACIONES PERSONALES,  
INSERCIÓN TEJIDO SOCIAL,  
ESCUCHA ACTIVA



## Ámbito Salud

SALUD FÍSICA Y  
EMOCIONAL.  
ACTITUD MENTAL  
POSITIVA.  
HÁBITOS SALUDABLES



## Ámbito Empresarial

COMUNICACIÓN, VISIÓN DE  
EQUIPO, SISTÉMICO,  
RESPONSABILIDAD

# EL DESARROLLO

FindingYou® es una metodología innovadora implementada en las formaciones de SENDERUS que consisten en **108 horas de intervención GRUPAL** donde se desarrollan valores y actitudes.

## Formación por persona:

**72h** Formación Emocional

**36h** Formación Social-Vocacional-Salud



*Empoderamiento,  
automotivación, gestión  
emocional, 'Yo puedo',  
autoestima, autonomía*



*Familia, Empleo,  
Hábitos saludables  
Comunidad, Sentido  
Vital, Gestión  
Conflictos, Sistémico*



# EL PROCESO



**FORMACIÓN  
GESTIÓN  
EMOCIONAL**

**72 horas  
6 semanas**



**FORMACIÓN  
ESPECÍFICA**

**36 horas  
3 semanas**



**ACTIVIDADES  
TRANSVERSALES**

Varios tipos de  
actividades  
grupales

**SEGUIMIENTO  
DE UN AÑO**



**Tutorías emocionales  
y Tutorías  
específicas**



**Sesiones de Mentoring**



**Sesiones de  
Coaching**



**Sesiones de Técnicas  
naturales de salud**

# LOS RESULTADOS CON LOS PARTICIPANTES



252

Participantes en SENDERUS entre 2016 y 2017



● Han encontrado un trabajo después de finalizar las formaciones



● Han adquirido herramientas de gestión emocional



● Han mejorado su nivel de autoestima



● Afirman que ahora llevan un estilo de vida más saludable



● Han mejorado sus capacidades para las relaciones personales

\* Corresponden a porcentajes del año 2016





**adama**  
FUNDACIÓN

**GRACIAS**

Email: [adama@fundacionadama.org](mailto:adama@fundacionadama.org)

[www.fundacionadama.org](http://www.fundacionadama.org)

Teléfono: 93 462 73 95