

	5 de mayo LLEGADA	6 de mayo DIA 1	7 de mayo DIA 2	8 de mayo DIA 3	9 de mayo DIA 4	10 de mayo SALIDA	
08:30 - 09:30	LLEGADA PARTICIPANTES	DESAYUNO					SALIDA DE PARTICIPANTES
09:30 - 10:00		Sinergia: Trabajo sobre el cuerpo, la mente y la emoción					
10:00 - 11:30		Intro al Programa y Metodología Expectativas Acuerdos grupales	Estrés, cerebro y afrentamiento Línea de la vida del voluntario	Contexto/ambiente y Salud Mental	Reflexión del día anterior. Conflictos y Salud Mental		
11:30 - 12:00		PAUSA					
12:00 - 13:30		Sistema de apoyo y salud mental en el CES	CONT. Línea de la vida de un voluntario Reflexión en plenario	Cultura y Salud Mental ¿Quiénes son los jóvenes voluntarios y cómo llegar a ellos?	Dudas y respuestas sobre los recursos CES		
14:00 - 16:00		COMIDA					
16:00 - 17:30		¿Qué es la salud mental? Reconociendo las señales	Técnicas de autorregulación para el apoyo a voluntarios	Competencia emocional y el autocuidado del tutor	Plan de Acción del Tutor Buenas prácticas y Trabajo en red		
17:30 - 18:00		PAUSA					
18:00 - 19:00		Continuación...	Role-play: escucha y validación emocional	¿Cómo es mi acompañamiento?	Evaluación final y cierre		
19:00 - 19:30		Bienvenida	GRUPOS DE REFLEXIÓN		VISITA CULTURAL		
19:30 - 20:30	Espacio autogestionado: HERRAMIENTAS PARA SALUD MENTAL DEL GRUPO- opcional		Espacio autogestionado				
20:30	CENA						