

Estar bien para actuar mejor.
Autocuidado profesional en la
intervención social.



PRESENTACIÓN

Estar bien para actuar mejor es el lema de este curso enfocado al autocuidado profesional a nivel cognitivo, emocional y físico. Para ello proporcionaremos herramientas estratégicas y técnicas que incrementen tu capacidad preventiva del síndrome de estar quemado y del estrés laboral y que te permitan y faciliten tu autocuidado.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. APROXIMACIÓN AL AUTOCUIDADO.

- Presentación y análisis de expectativas.
- Estrés laboral y síndrome de burnout.
- Modelo del cerebro triple de Paul McLean.
- Relación entre los niveles cognitivo, emocional y físico.
- ¿Felicidad o bienestar?

MÓDULO 2. EL AUTOCUIDADO COGNITIVO.

- Postura existencial básica.
- Diálogo interno constructivo y destructivo.
- Sesgos cognitivos.
- Habilidades básicas para el autocuidado cognitivo.

MÓDULO 3. (Trabajo en casa 2 horas.)

- Mapa de permisos.
- Factores de riesgo y protección en el ámbito cognitivo

MÓDULO 4.

- El autocuidado emocional.
- Emociones básicas.

MÓDULO 5. EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL.

- Juegos psicológicos y emociones sustitutivas.
- Habilidades básicas para el autocuidado emocional.

MÓDULO 6. (Trabajo en casa 2 horas.)

- Mapa de permisos.
- Factores de riesgo y protección en el ámbito emocional.

MÓDULO 7. EL AUTOCUIDADO FÍSICO.

- Desatención biológica y síntomas físicos.
- Atención física y efectos psicosociales.
- Habilidades básicas para el autocuidado físico.
- Factores de riesgo y protección en el ámbito emocional.

MÓDULO 8. COMPROMISOS DE AUTOCUIDADO.

- Factores de riesgo y protección. Compromisos de autocuidado.
- Evaluación.

CERTIFICACIÓN

Para la obtención del diploma acreditativo, no se permitirá la ausencia de más de un 20% de las horas del curso.

Al finalizar el curso, todos/as aquellos/as alumnos/as que hayan superado el curso recibirán un diploma acreditativo del mismo.

INFORMACIÓN GENERAL

Duración:		22 horas (18 h presenciales y 4 h no presenciales)
Fechas realización		5, 6, 12, 13, 19 y 20 de marzo. De 17.00 a 20.00 horas.
Plazo de inscripción		Hasta el 24 de febrero de 2019
Precio:		Precio: 110€ Precio para Trabajadores/as Sociales Colegiados/as: 80€ Pago en el nº de cta. cte (IBAN): ES40 0075 0001 8806 0644 0012 del Banco Popular Español
Inscripciones:		Inscríbete aquí
Metodología		PRESENCIAL

DOCENTES



DAVID MUSTIELES MUÑOZ

Trabajador Social Clínico

Especializado en Intervención en Gestión de Sistemas y organizaciones, Intervención Terapéutica e intervención con grupos.

Amplia experiencia docente: desde 1993 ha desarrollado formación en más de treinta organizaciones públicas y privadas para las que he desarrollado más de 1.500 horas de docencia, siempre en formatos de cursos presenciales.

La mayor parte de esa experiencia, más de 1.300 horas, han sido destinadas a profesionales de las disciplinas de trabajo social, psicología, educación social y, en menor medida, sanitarias.



Colegio Oficial de Trabajo Social de Madrid

C/ Evaristo San Miguel, 4, local
28008, Madrid

www.comtrabajosocial.com

formacion@comtrabajosocial.com

91 521 92 80

