

## Autocuidado Profesional: “ Conciencia Emocional para la Intervención Social”

<b>DURACIÓN</b>	24 horas Presencial
<b>FECHA</b>	7, 9, 14, 16, 21 y 23 de mayo. De 16.30 a 20.30 horas.
<b>PRECIO</b>	90€ para Trabajadores/as Sociales Colegiados/as 120€ No colegiados/as y otros/as profesionales
<b>INSCRIPCIONES</b>	Hasta el 29 de Abril
<b>DOCENTE</b>	<p><b>Esperanza de Tíscar Martínez Galera</b> Trabajadora Social Especializada en PsicoTerapia Gestalt Posee experiencia como docente en Educación Emocional, Mediación en conflictos y Habilidades sociales.</p> <p><b>Lucía González Ruiz</b> Trabajadora Social Especializada en PsicoTerapia Gestalt Posee experiencia como docente Coaching y crecimiento personal, Gestalt, Integrativa y Psicogenealogía.</p>

### DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Esta acción formativa propone un espacio para la reflexión, el autoconocimiento y la auto-observación aplicado al contexto laboral de la Intervención Social. Este aprendizaje puede ponerse en relación con el resto de facetas de la vida diaria, constituyendo un apoyo para la gestión de situaciones frustrantes.

Pretende favorecer la adquisición de habilidades y estrategias dirigidas a potenciar el auto-cuidado personal y profesional desde una perspectiva humanista.

Se creará un marco formativo abierto a la exploración de la conciencia emocional en relación al ejercicio profesional con el objeto de clarificar los diferentes procesos en la intervención.

Se facilitará un espacio abierto a la Supervisión de casos dirigido al entrenamiento en la gestión de situaciones difíciles y pudiendo poner en práctica las nuevas estrategias aprendidas.

La formación se abordará desde la perspectiva humanista de la Psico-Terapia Gestalt. Esta corriente busca el desarrollo del potencial humano y el crecimiento personal. Se centra más en los procesos que en los contenidos, con una visión integral pudiendo tener aplicación individual y/o grupal.

Este enfoque nos permitirá conocer algunas técnicas aplicables a la intervención social, potenciando la autoestima y el empoderamiento personal/profesional. La persona aprende a hacerse más consciente de lo que hace. De este modo, va desarrollando su habilidad para aceptarse, para experimentar situaciones de éxito.

La metodología de la formación será vivencial de modo que l@s participantes podrán experimentar personalmente las distintas técnicas y dinámicas, manteniendo una filosofía de respeto y libertad en el grado de participación.

## OBJETIVOS

1. Dotar de herramientas al/la profesional para desarrollo del auto-cuidado en el contexto laboral y personal.
2. Fomentar el crecimiento personal y profesional a través de la toma de conciencia emocional en el ejercicio profesional.
3. Potenciar la autoestima y el empoderamiento personal/profesional facilitando la satisfacción y el éxito en la intervención social.

## CONTENIDOS

El contenido transversal del taller será LA CONCIENCIA, LA RESPONSABILIDAD Y EL CUIDADO.

### CONCIENCIA.

- Conciencia emocional.
- La relación con “ el otro” ¿Dónde estoy yo? ¿Dónde está el otro? Límites.
- La escucha real: dialogo.
- Encuentro profesional: un espacio inter-humano.
- Encuentro y desencuentro.
- “Aproximación Individualista VS Contacto auténtico”. (Martín Buber. Viena 1878)

### RESPONSABILIDAD Y CUIDADO.

- La autoestima y el auto concepto.
- La Acción. Soy lo que hago.
- El Narcisismo.
- La Agresividad.
- La manipulación y las expectativas.
- Límites. ¿Cómo los pongo?. ¿Dónde y para qué?
- “La responsabilidad de mis actos” (Jean-Paul Sartre. Paris 1905)

El poner conciencia en la forma en que intervengo me va ayudar a comprenderme mejor y por lo tanto a comprender mejor “al otro”.

Existen numerosas variables que se ponen en juego en la ejercicio profesional, muchas de ellas fueron aprendidas y las ponemos en juego de manera automática. Todo esto tiene un gran impacto en uno mismo y también en el otro.

Se facilitará un espacio donde poder observar las trampas y las exigencias que dificultan la relación autentica