

**16 i 23 d'octubre**

# SI TU ESTÀS BÉ JO ESTIC MILLOR - LA RUTA DEL BENESTAR: TU QUE CUIDES CUIDA'T

Aquest curs té com a objectiu oferir suport i promoure el benestar dels cuidadors (professionals), els quals exerceixen un paper fonamental en la cura de les persones amb discapacitat intel·lectual. I se centra a proporcionar eines, recursos i serveis per a millorar la qualitat de vida dels cuidadors, ajudant-los a mantenir una bona salut física, mental i emocional.

**Formadors:**  
Marta Sierra Sagaste DUI Coach i formadora especialitzada en organitzacions sanitàries.  
Dr. Juan Mundo Metge reumatòleg

**Adreçat:**  
Professionals del sector (direccions, tècnics, professionals d'atenció directa.

## CONTINGUT:

1. Test de benestar.
2. Estratègies saludables. Automotivació.
3. Gestiona les teves emocions.
4. Entrena el teu cos.
5. Alimentació Conscient.
6. Risoteràpia.
7. Neuro Productivitat.
8. Liderar des de la cura.
9. Pla d'Acció.

**14 H (2 JORNADES DE 7 H) HORARI: 09.00-  
14.00 H I DE 15.00H-17.00 H) AMB DINAR  
INCLÒS.**

**Inscripcions: Formulari:**

**<https://forms.gle/4AXarKkKjmXtHvfj8>**

**Cost: 165 €. MITJANÇANT INGRÉS BANCARI AL**

**COMPTE: Núm. CCC ES07 0081 5118 1000 0108  
2709**

La inscripció no serà efectiva fins no que no es porti a terme l'ingrés bancari corresponent. S'acceptaran anul·lacions fins un termini de 10 dies abans de l'inici de la formació.

