

8 i 15 de MAIG 2025

AUTOCURA EN ACCIÓ

Objectius

- Oferir un espai de seguretat en el qual explorar la vivència del professional, les seves emocions, les dificultats percebudes i sentir que es comprenen, es validen i s'acompanyen.
- Promoure l'autocura:
 - facilitant que els assistents puguin identificar el seu nivell d'activació davant de determinats estímuls o situacions estressants.
 - ajudant a activar els recursos que en cada cas puguin promoure l'autoregulació i la restauració de l'homeòstasi interior.

Continguts:

- Factors que modulen la vivència de l'estrès i la forma d'afrontar-lo.
- Gestió emocional en crisi: com fer front a tot allò que no depèn d'un mateix. La importància de la part somàtica.
- Burnout i fatiga per empatia/compassió: factors de risc i protecció. Trauma agut i estrès postraumàtic: símptomes i manifestacions físiques, cognitives i emocionals.
- Aportacions de la neurociència: Aproximació a la teoria polivagal: identificació de simptomatologia present, nivell d'activació i com promoure la regulació autonòmica.
- Habilitats, actituds i eines per l'autocura: autoconsciència, autoregulació i actitud compassiva.
- Maleta de recursos personalitzada.

Formadora

Sra. Ainhoa Videgain Vazquez

Fundació  GALATEA

Adreçat a:

Professionals del sector.



Format:

Presencial 10h (2 jornades).

Horari: 9h a 14h.

Lloc realització:

SEU CCPC
Carretera Flor de Maig, km. 2,8
Cerdanyola del Vallès

Telèfon de contacte: 620911333



Inscripcions Formulari:

<https://forms.gle/V96xKNJi6TCpadeEA>

Cost:

130 €

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 a un termini d'10 dies abans de l'inici de la formació.

* El importe del curso puede ser bonificado por FUNDAE.

