

El autocuidado en el trabajo. Cuidarse para cuidar

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

- Aprender a atender a la experiencia presente, observando la actividad de la mente, del estado emocional y de la conducta,
- Lograr una experiencia interna de calma que permita reducir el estrés y favorezca la atención a las necesidades de autocuidado del profesional como base para el trabajo con los demás.

DESTINATARIAS

Equipos de las entidades integrantes de la Coordinadora Valenciana de ONGD.

FORMATO

Presencial: C/ del Mestre Clavé, 3, 3º, 6ª. Valencia. 46001

METODOLOGÍA:

Aprendizaje experiencial. Generamos espacios para la reflexión y la toma de consciencia individual y colectiva, requisito indispensable para que pueda haber aprendizaje y transformación real.

En cada sesión se pone en práctica los contenidos impartidos, integrándolos en el día a día.

Combinamos disciplinas como la psicología, el coaching o el mindfulness (atención plena), pero sobre todo contamos con nuestra experiencia y bagaje acompañando a personas y todo tipo de organizaciones en sus procesos de crecimiento y transformación.

PROGRAMA

- Introducción al Mindfulness y a la Compasión.
- Cultivando la presencia en el trabajo: una necesidad para profesionales del ámbito social.
- Habilidades de cuidado y autocuidado.
- Habilidades de cuidado y autocuidado II.

IMPARTE:

Rosa Martínez Borrás, psicóloga con más de 25 años de experiencia en el desarrollo integral de proyectos para el desarrollo del liderazgo ejecutivo a través de la práctica de mindfulness, terapeuta Gestalt.

AFORO MÁXIMO

15 personas. Previa inscripción hasta el domingo 25 de junio. A las personas inscritas se les enviará un email con la confirmación de plaza con un mínimo de 5 días de antelación.

FECHA: 4 sesiones de 2 horas cada una: lunes 3, viernes 7, martes 11 y viernes 14 de julio de 10h a 12h.

INSCRIPCIONES: Para poder acudir a la formación es imprescindible la inscripción previa [aquí](#) y recepción del correo de confirmación de plaza.

ORGANIZA: Coordinadora Valenciana de ONGD

FINANCIA: Diputación de València

MÁS INFORMACIÓN en el teléfono 652547328 o en el correo electrónico gestio@cvongd.org