

AUTOCUIDADO Y ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL plan de mejora Mindfulness

ONLINE

24 sept, 1, 15, 22 y 29 de
octubre y 5 noviembre

17:30 – 19:00 (Aula virtual)

Esta formación ofrece un entrenamiento básico, asentado en Mindfulness, **que aporta diferentes herramientas para construir un método individualizado de acompañamiento profesional y autocuidado**, e integrarlo en tu práctica profesional y tu vida personal.

Las personas que trabajan en contextos de acompañamiento, a menudo viven situaciones de malestar emocional y estrés que empañan su labor profesional y su ámbito personal. Este curso, pretende **augmentar competencias para la gestión emocional personal y de situaciones potencialmente estresantes e inherentes a la práctica profesional**.

El Mindfulness puede convertirse en una parte esencial en el desarrollo de toda intervención, **ayudando a reducir el estrés, mejorar la concentración y la toma de decisiones y promover un mayor bienestar emocional**. En este sentido la aplicación del Mindfulness en los procesos de intervención **beneficia tanto al profesional como a las personas atendidas**.

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

Profesionales del ámbito de acompañamiento a personas: social, educación, salud, y otros

Más Información e Inscripción:

www.agintzari.com/formacion | formacion@bogankoop.eus | tlf.: 94.474.52.55

OBJETIVOS

- Aumentar la consciencia sobre los impactos que genera trabajar con personas.
- Potenciar el autoconocimiento de la persona en su rol profesional.
- Reducir la vulnerabilidad de los factores que llevan a la fatiga y el agotamiento físico y mental.
- Incrementar el nivel de respuesta adaptativa ante sucesos cotidianos y en el manejo de situaciones difíciles.
- Adquirir herramientas para minimizar las amenazas al bienestar físico y emocional.
- Adquirir conocimientos para generar un plan de autocuidado.

CONTENIDOS

- Auto chequeo: identificando **mis recursos y aspectos de mejora**.
- La atención a los síntomas: el **burn out, la fatiga por compasión y el trauma vicario**.
- El ciclo del **estrés y los factores estresores**. ¿Cómo me afecta?
- De las amenazas al **bienestar** emocional.
- Mindfulness. ¿Qué es y **qué nos aporta**?
- El **reflejo postural y gestual**.
- **Prácticas y recursos**: Incorporando el Mindfulness en la relación de acompañamiento.
- La **toma de decisiones** consciente y la **claridad mental**.
- El **plan de autocuidado**.

Más Información e Inscripción:

www.agintzari.com/formacion | formacion@bogankoop.eus | tlf.: 94.474.52.55

METODOLOGÍA

El desarrollo de la formación intercala la transmisión de conocimiento a través de aportes teóricos junto con una **metodología práctica y experiencial, basada en técnicas de Mindfulness aplicada al ámbito profesional y personal.**

La formación se realizará **de manera online a través de Teams en sesiones en directo**, y el grupo estará formado por un **mínimo de 8 y un máximo de 15 personas.**

Al final del curso, se enviará a las personas participantes el material con los contenidos del mismo.



Con el fin de fomentar la participación y el aprendizaje significativo, se recomienda **activar** la cámara y el micrófono.

FORMADORA



Igone Altonaga es Licenciada en psicología, Terapeuta de familia y pareja e Instructora de mindfulness, compasión y ciencias contemplativas en Quietud Mindfulness Center (título avalado por el Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza).

Desde hace más de 25 años, desarrolla su labor profesional como psicóloga dentro de Agintzari SCIS y dirige grupos y procesos individuales de Mindfulness con diferentes colectivos de profesionales de la relación de acompañamiento, con niños, niñas, adolescentes, familias, personas adultas y mayores.

Más Información e Inscripción:

www.agintzari.com/formacion | formacion@bogankoop.eus | tlf.: 94.474.52.55