



AUTOCUIDADO ESENCIAL

Cultivar la Conciencia y el Autoconocimiento

FEBRERO – JUNIO 2021

FORMATO PRESENCIAL

INSCRIPCIONES ABIERTAS

📍 MARTÍ CODOLAR



Avda. Cardenal Vidal i Barraquer, 15
Barcelona

PLAZAS LIMITADAS



Curso Experiencial

Se propone un itinerario formativo de carácter eminentemente práctico y experiencial dirigido a profesionales de la salud y/o personas comprometidas en la relación de ayuda.

Estar en contacto directo con el sufrimiento y vivir situaciones emocionalmente impactantes precisa de espacios y herramientas esenciales de autocuidado. Aumentar la capacidad de ser consciente y el autoconocimiento resultan claves para prevenir el desgaste laboral, a la vez que mejora la calidad de la atención que se brinda.

En esta formación se combinan conocimientos psicológicos útiles e innovadores, con la autoindagación y el trabajo personal, así como la práctica de recursos que integran cuerpo, mente y espíritu.

Se invita a realizar un viaje de **autodescubrimiento** en un formato grupal, con la finalidad de conocerse con mayor profundidad y disponer de herramientas personales para el autocuidado y el cuidado de los demás.



En este curso

- ❖ Se adquirirán conocimientos psicológicos que facilitarán la comprensión de los procesos personales.
- ❖ Se profundizará en las dificultades que surgen en la relación de ayuda y también los propios recursos.
- ❖ Se aprenderán técnicas de autorregulación emocional y corporal.
- ❖ Se cultivará el autoconocimiento a través de ejercicios y dinámicas.
- ❖ Se realizará autoexploración mediante terapias artísticas.
- ❖ Se practicarán ejercicios contemplativos y de atención plena.
- ❖ Se conectará con la propia interioridad mediante espacios de introspección.
- ❖ En cada sesión se participará en un espacio grupal de autodescubrimiento compartido.

Metodología

Cada encuentro consta de:

- ❖ Sesiones teórico-experienciales durante la mañana.
- ❖ Un espacio de trabajo grupal donde elaborar aspectos personales por la tarde.

A quién va dirigido

Profesionales sanitarios (enfermeras, psicólogos, médicos, trabajadores sociales, auxiliares, fisioterapeutas...), así como otros profesionales o personas implicadas en la relación de ayuda (voluntarios, educadores...) interesados en elaborar recursos de autocuidado basados en el autoconocimiento y aumentar sus competencias sobre aspectos psicológicos, emocionales y espirituales.

Horarios y fechas

Sábados de 9 a 14h y de 15:30 a 18h.

Existe la posibilidad de comer en el mismo recinto.

6 y 27 de febrero / 20 de marzo / 10 de abril / 8 y 29 de mayo / 19 de junio.



Durante todo el curso los alumnos serán acompañados por dos psicólogas expertas y una facilitadora para que el proceso se realice con el cuidado emocional necesario.

Para ello:

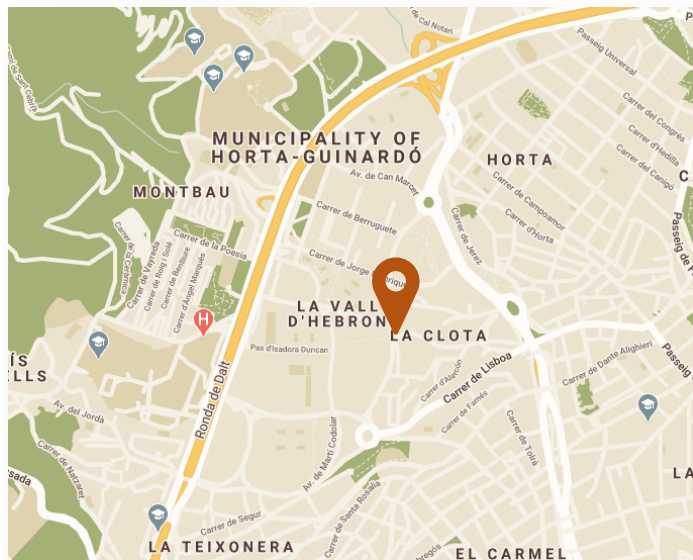
- ❖ En todas las sesiones estarán presentes las psicólogas referentes.
- ❖ Se tendrá acceso entre sesiones a la facilitadora para comentar necesidades o dificultades (vía mail).
- ❖ Se dispondrá de una sesión individual con una psicóloga para guiar el **proceso personal**.

Ubicación

Residencia Martí Codolar

Avda. Cardenal Vidal i Barraquer, 15. Barcelona.

El recinto dispone de aparcamiento gratuito.



Toca el mapa para acceder a Google Maps



Programa

S1 LA PERSONA DEL PROFESIONAL

- ❖ Iniciar la escucha hacia uno mismo.
- ❖ Reconocerse en la propia historia y en la elección de la profesión.
- ❖ Dificultades y recursos personales que surgen en la relación de ayuda.
- ❖ Instaurar una mirada comprensiva.

S2 AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL Y TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

- ❖ Introducción y aplicaciones de la teoría polivagal.
- ❖ Recursos prácticos de autorregulación emocional y somática.
- ❖ Psicofisiología de las emociones.
- ❖ Desarrollar autoconciencia emocional.

S3 AUTOCONCIENCIA CORPORAL

- ❖ El cuerpo como vía de autoconocimiento.
- ❖ Introducción a los beneficios de la autoconciencia corporal a través del yoga.
- ❖ Claves de la respiración.
- ❖ Ejercicios prácticos para favorecer el equilibrio.

S4 RECONOCIENDO LA ESENCIA

- ❖ Psicología del self.
- ❖ Comprender las propias heridas y protecciones.
- ❖ Conectar con la conciencia testigo y el refugio interior.

S5 AUTOEXPLORACIÓN A TRAVÉS DEL MÉTODO GIM (IMAGEN GUIADA Y MÚSICA)

- ❖ Breve explicación de la musicoterapia activa y receptiva.
- ❖ Taller de autoexploración personal a través del método GIM.

S6 CRISIS Y TRANSFORMACIÓN

- ❖ El duelo y las pérdidas.
- ❖ Explorar la propia concepción de la muerte.
- ❖ Modelos explicativos sobre el morir y el sufrimiento.
- ❖ El significado personal de la trascendencia.

S7 EL SENTIDO PERSONAL Y LA RESILIENCIA

- ❖ Favorecer la resiliencia.
- ❖ Elaboración del sentido personal en el momento actual.
- ❖ Visualizar el mapa de recursos personales a través de un taller de arteterapia.



Organizadoras y docentes

Cristina Llagostera. Directora de la formación. Psicóloga especialista en psicooncología, cuidados paliativos y duelo. Terapeuta Familiar Sistémica. Formada en terapias de recuperación del trauma. Docente y divulgadora.

María Rufino. Doctora en psicología. Psicóloga experta en psicooncología y cuidados paliativos. Psicoterapeuta. Docente y colaboradora en formaciones de grado y posgrado del ámbito sanitario.

Facilitadora

Margarita García. Responsable de formación y representante del Instituto para la Excelencia Clínica y Sanitaria. Vela por la organización y buen funcionamiento del curso, atendiendo las diversas necesidades de los alumnos.

Docentes especialistas

Lidia Ayllón. Musicoterapeuta y Terapeuta BMGIM (Método Bonny de Imagen Guiada y Música). Titulada por el Atlantic Institute for Consciousness and Music (AICM). Especialista en Musicoterapia y medicina. Docente en diversas formaciones especializadas.

Nadia Collette. Arteterapeuta en la Unidad de Cuidados Paliativos e Institut de Recerca del Hospital Sant Pau, Barcelona. Doctora en Psicología; Licenciada en Biología Médica; Licenciada en Bellas Artes. Master en Arteterapia Transdisciplinar y en Counselling de duelo, pérdidas y trauma.

Irene Jimeno. Profesora de yoga formada en ETY Viniyoga con amplia experiencia docente. Especializada en la enseñanza del yoga adaptado a las distintas necesidades y etapas vitales.



Inscripciones e información



INSTITUTO PARA LA EXCELENCIA CLÍNICA Y SANITARIA

Margarita García Mas

mgarcia@inpecs.com • Telf. +34 93 556 55 15

www.inpecs.com

Se obtendrá un certificado de asistencia de la formación.

Grupo reducido. Se realizará una entrevista previa.

Precio: 750€.

Precauciones por la situación COVID

- ❖ El aula tiene las dimensiones necesarias para mantener la distancia de seguridad.
- ❖ El recinto dispone de amplios espacios abiertos para realizar algunas actividades y pausas en contacto con la naturaleza.
- ❖ Se mantendrán las precauciones generales indicadas.
- ❖ Si una persona no puede asistir presencialmente podrá realizar la parte de la sesión que sea posible vía telemática.