



Curso: “Gestión emocional para el desempeño del Trabajo Social”

4, 11, 18 y 25 de junio y 2 de julio de 2019

15 horas lectivas

Imparte:

Marta Carballo. Trabajadora Social, Experta en Desarrollo Transpersonal y Coach en Gestión Emocional

Durante nuestra formación como trabajadores/as sociales, nadie nos enseña a gestionar las emociones propias, parece que siempre tenemos que estar 100% con nuestros usuarios/as, pero esa es la teoría. Lo que si es cierto, es que ellos merecen lo mejor de nosotros y estar presentes, ser conscientes de nuestros propios prejuicios para no influir, en definitiva, estar en el aquí y ahora.

Como decía, la teoría es muy fácil, pero también somos personas, con nuestros problemas, sentimientos y con nuestros “filtros” educativos, sociales y formativos. Qué es lo fundamental? Que nosotros, como recurso humano importante, no nos quememos, nos cuidemos y seamos conscientes de nuestras emociones, para que a su vez, esto repercuta positivamente en la atención a nuestros usuarios/as.

En definitiva, con este curso se pretende un trabajo de introspección, reflexión y aprendizaje individual y colectivo en el que todas/os seamos capaces de conocernos más, obteniendo las herramientas necesarias para sentirnos mejor, así como para utilizarlas con nuestros usuarios y mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS DEL CURSO

- El reconectar contigo: reconociendo y atendiendo tus emociones cuando trabajas con tus usuarios/as
- Ser conscientes de nuestros propios prejuicios, estando más aquí y ahora en nuestras intervenciones. Aprender técnicas de respiración y relajación.
- Dotarte de herramientas para trabajar con tus usuarios/as: Para establecer objetivos reales juntos y cumplirlos, trabajar los pensamientos limitantes, reorientar discursos negativos y centrarse en soluciones.



Colegio Oficial de Trabajo Social
de Santa Cruz de Tenerife

Curso: “Gestión emocional para el desempeño del Trabajo Social”

METODOLOGÍA

Se alternarán sesiones presenciales con ejercicios vivenciales, con pequeñas acciones y trabajos para casa (pero tranquilo/a que no te ocuparán mucho tiempo), es un compromiso contigo mismo/a como profesional y como ser. Se expondrán también, situaciones que atienden con sus usuarios/as para trabajar las emociones que surgen y puedan dificultar el avance en el trabajo conjunto.

CONTENIDOS

- Tu Mapa personal. Definir objetivos personales y laborales. Autoconocimiento
- Comprender cómo funciona tu mente y la importancia de tus pensamientos
- Gestión de tus emociones frente a las emociones de los/as usuarios/as.
- Técnicas de respiración y relajación.
- El Auto-cuidado como profesional.
- Herramientas a utilizar con tus usuarios/as
- Exposición y trabajo con situaciones que has vivido en el desempeño de tu profesión.

MATRÍCULA

Personas colegiadas en activo: 40 euros.
Personas colegiadas desempleadas: 30 euros
Personas no colegiadas: 80 euros

INSCRIPCIÓN EN

<http://www.colegiotstenerife.org/formacion/formulario-de-inscripcion.html>