

EL AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL DE AYUDA

Taller teórico-vivencial orientado a profesionales de la ayuda para detectar, tomar conciencia y reflexionar sobre la importancia que tiene el autocuidado personal para los profesionales de la ayuda, para la prevención y mantenimiento de la salud mental, emocional y física.

1. El autoconocimiento, la autoescucha y la autoconciencia
2. Síntomas externos de la falta de autocuidado
3. La empatía de la compasión
4. Plan individualizado de autocuidado personal.

Fecha: Lunes, 22 de Junio

Horario: 15:00-20:00

Duración: 5 horas

Precio: 25 Euros

Lugar de realización de la formación: C/Cáceres, 10

Modo de inscripción:

www.asociacionrealidades.org

formacion@asociacionrealidades.org

“Herramientas prácticas para el cuidado personal”

www.asociacionrealidades.org

