



**Curso:**  
**Auto-Cuidado**  
**Emocional**

Sólo las personas que trabajan en empleos que se dedican a la relación de ayuda, ya sea en el sector educativo, sanitario o social, saben de primera mano, la inversión de energía y el desgaste psicológico y emocional que supone una tarea como esta, y es que, el trabajo con personas, es tan gratificante como intenso y, en algunas ocasiones, puede poner en jaque nuestra propia salud psicológica y emocional.

Esta propuesta formativa, está destinada a ofrecer espacios de aprendizaje y entrenamiento en competencias emocionales, a través de una metodología lúdico/vivencial, para que organizaciones, equipos de trabajo y profesionales que tienen la bonita y a la vez dura misión de lidiar y enfrentar cada día con los problemas y las necesidades de los demás, puedan conocer y poner en marcha estrategias y herramientas para mejorar la gestión de sus emociones.

Es también, una apuesta para que las organizaciones, puedan generar un espacio de reconocimiento y autocuidado de sus propios empleados.

**Dirigido a**

Esta propuesta está planteada para equipos de trabajo de instituciones sociales, sanitarias o educativas.



# FORMES

## Formació en Salut i Serveis Empresarials

### Programació

El programa se llevará a cabo en 1 sesión de 3h.

### Metodología

La metodología será eminentemente vivencial y participativa, desarrollando para ello dinámicas grupales, ejercicios de reflexión y discusión.

### Objetivos

- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones y de las implicaciones de estas en nuestra vida.
- Reflexionar sobre la importancia y los resultados de desarrollar una buena educación emocional.
- Conocer y Aplicar estrategias de regulación y expresión emocional.

### Contenido

Las emociones, son un recurso del que nos ha dotado la evolución para poder sobrevivir, y que influyen en cada pensamiento y comportamiento que tenemos o hacemos desde que nacemos hasta que morimos. Sin embargo, en nuestra cultura, no se nos ha proporcionado educación emocional, y este “Analfabetismo Emocional” lo estamos pagando con un coste muy alto. La violencia, la depresión, la ansiedad y el estrés, son tan sólo algunos ejemplos de esta carencia de educación emocional, que nos hace vivir esclavos de la IRA, el MIEDO y la TRISTEZA. La buena noticia, y estudios científicos realizados en los últimos treinta años lo avalan, es que el manejo y la gestión de nuestras emociones se puede aprender y desarrollar, de manera que seamos cada vez más inteligentes y diestros en su manejo, y podamos llevar, de esa manera, una vida emocional más sana y equilibrada, a través del cultivo de emociones como la ALEGRÍA, la SERENIDAD y el AMOR.