



JORNADA DE SALUD MENTAL 2023

JUEVES 9 DE NOVIEMBRE. HORARIO: 10:00 - 15:30 HORAS. RESIDENCIA DE LA FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE CLM
(ENTRADA POR LA AVDA. PABLO IGLESIAS S/N) ALCÁZAR DE SAN JUAN (C. REAL)

"CUIDADO EMOCIONAL PARA PROFESIONALES QUE APOYAN A PERSONAS"

Luis Simarro Vázquez

Doctor en Psicología
Formador en Gestión Emocional



**INSCRIPCIONES
HASTA EL 31 DE OCTUBRE**



 **Plena
inclusión**
Castilla
La Mancha

 **Castilla-La Mancha**





“CUIDADO EMOCIONAL PARA PROFESIONALES QUE APOYAN A PERSONAS”

El apoyo a personas es una actividad de **alto contenido emocional**. Los profesionales ponen lo mejor de sí mismos en este proceso. En ocasiones, esas emociones no son agradables, sino más bien lo contrario. Son frecuentes las experiencias de estrés, ansiedad, desesperación, frustración, falta de valor personal, desmotivación, etc.

No es frecuente tener la oportunidad de aprender a entender y gestionar mejor esas emociones dolorosas. Cada vez es mayor la evidencia científica sobre **habilidades y competencias personales** que nos ayudan a dar una mejor respuesta a los momentos difíciles.





“CUIDADO EMOCIONAL PARA PROFESIONALES QUE APOYAN A PERSONAS”

En esta formación se abordarán **aspectos relevantes para nuestro bienestar** como la naturaleza de las emociones, el origen del malestar, con particular importancia en la ansiedad, la gestión del sufrimiento ajeno y del propio y hábitos de vida saludables.

Se utilizará una **metodología participativa, experiencial, relacional y dinámica** que facilitará la vivencia de los contenidos. Se emplearán vídeos, dinámicas, exposiciones, etc.





"CUIDADO EMOCIONAL PARA PROFESIONALES QUE APOYAN A PERSONAS"

Dirigido a profesionales de entidades de Plena inclusión Castilla-La Mancha.



Máximo de 90 alumnos/as.
Se priorizará en función de la fecha de inscripción y el volumen de cada entidad.

Inscripción gratuita
(En caso de no poder asistir, se ruega informar con al menos 48 horas de antelación a isabelgomez@plenainclusionclm.org).



Almuerzo y comida incluidos

