

Dossier

Gestión emocional para profesionales del sector de los cuidados



Una oportunidad para cuidarnos y cuidar mejor

Durante los últimos años el número de profesionales del sector de los cuidados que padecen, en menor o mayor medida, **estrés físico y emocional** ha crecido de forma exponencial.

En ocasiones, estos síntomas se han traducido en graves problemas de salud y es en estos momentos cuando estamos experimentando, con mayor intensidad, las **consecuencias psicológicas** de lo que ya se denomina “**la ola invisible**” de la pandemia.

Si queremos impulsar un modelo de Atención Centrada en las Personas, necesitamos un espacio para cuidarnos y volver a ilusionarnos.

Desde Activiza sabemos que **para cuidar bien a los demás debemos primero cuidar bien de nosotros mismos**, por eso hemos creado una experiencia de aprendizaje muy especial para acompañarte a mejorar tu gestión emocional y bienestar.

A través del **desarrollo de nuevas habilidades y hábitos** aprenderás a regular tus emociones, gestionar mejor el estrés y la ansiedad, mejorar la escucha activa, la empatía y vivir el momento. Aprenderás a cuidarte mejor para cuidar mejor.

Información del curso

- 🕒 15 horas
- 📅 Fechas y horarios flexibles
- 💻 Online, aula virtual o presencial
- 🖥️ Metodología práctica
- 💶 Bonificable por FUNDAE
- 📄 Diploma acreditativo

Solicitar presupuesto

¿Quieres bonificar la formación?

Ponte en contacto con nosotros.
¡Gestionamos todo el proceso gratis!

Objetivos

Qué aprenderás a lo largo de esta formación

- ✓ Conocer cómo funciona nuestra mente, la **arquitectura de las emociones** y su significado
- ✓ Aprender a no dejarnos arrastrar por el piloto automático, aplicar una **atención plena** y **vivir en el presente**
- ✓ Desarrollar las habilidades de **escucha activa** y **empatía**, esenciales para ofrecer un buen cuidado
- ✓ Cómo **responder en lugar de reaccionar**
- ✓ Aprender a **manejar el estrés y la ansiedad** en el día a día
- ✓ Técnicas y prácticas para **regular nuestras emociones**

Contenidos

Qué temas y contenidos desarrollaremos en el curso

Módulo 1. Aprendiendo a estar presente para aplicar la ACP

Tema 1: Introducción al Mindfulness

Tema 2 : Función de la mente

Tema 3 : Gestionar las emociones

Módulo 2. Cambiar la mirada desde la ACP: aprendiendo a cuidarte para cuidar mejor

Tema 1: El autocuidado: cuidarte para cuidar mejor

Tema 2: La interdependencia

Tema 3: Vidas y profesiones con sentido

Módulo 3. Prácticas para el día a día y conectar con las personas que cuidas

Este módulo incluye multitud de prácticas y dinámicas guiadas de mindfulness que nos ayudarán a ir aprendiendo a PARAR.

Por qué realizar esta formación

1

Mejora la calidad de la atención en tu centro

La gestión emocional ayuda a los profesionales a manejar mejor situaciones difíciles, el estrés, la ansiedad o el agotamiento emocional, lo que repercute en un cuidado más empático y centrado en la persona.

2

Cuida a tu equipo

Ofrece a tu equipo un espacio seguro para aprender a cuidarse, mejorar su gestión emocional y reducir el estrés y la ansiedad en su día a día. Cuidarse a uno mismo es el primer paso para cuidar mejor de los demás.

3

Reduce el estrés y el agotamiento laboral

La formación en gestión emocional proporciona herramientas para que los profesionales gestionen sus emociones de forma saludable, reduciendo el estrés, absentismo laboral y el síndrome de burnout, cada vez más frecuentes en el sector de los cuidados.

4

Fortalece la cohesión del equipo

Desarrollar competencias emocionales facilita la comunicación efectiva y la resolución de conflictos dentro del equipo, lo que crea un ambiente laboral más armonioso y colaborativo.



Por qué Activiza

5 razones para formarte con nosotros

Especialistas en buen cuidado

Llevamos más de 10 años acompañando a equipos profesionales y organizaciones en el cambio hacia una cultura de buen cuidado centrado en las personas.

+10

años de experiencia en el
sector de los cuidados

+250

organizaciones han
confiado en nosotros

+7.000

profesionales formados en
España y Latinoamérica

Por y para profesionales

Todas nuestras formaciones y materiales son desarrollados por un equipo de profesionales con una **amplia experiencia y trayectoria** en el sector de los cuidados y el ámbito de las personas mayores.

Formación multimodal y flexible

Fórmate en la **modalidad que prefieras** (teleformación, aula virtual o presencial). Además, **tú propones las fechas y horarios** que mejor se adapten a tu organización. Nos adaptamos a vuestro calendario y ritmo.

Metodología práctica

Entendemos que la teoría solo tiene valor cuando se aplica. Por eso, nuestras formaciones están diseñadas con **actividades, dinámicas y casos prácticos**, para que puedas aplicar todo lo aprendido.

Formación bonificada

Todas nuestras formaciones pueden ser bonificadas hasta el 100% **si cumples los requisitos de FUNDAE**. Además, nos encargamos de gestionar todo el proceso de bonificación.

Preguntas frecuentes



¿A quién se dirige el curso?

Esta formación está dirigida a profesionales del sector de los cuidados que quieran aprender a cuidarse y gestionar mejor el estrés y la ansiedad en su día a día.

¿En qué modalidades está disponible?

Podrás realizar este curso en modalidad de teleformación (online y a tu ritmo), aula virtual (a través de una plataforma de videoconferencia) y en modalidad presencial (en el centro que solicites).

¿Cuánto tiempo dura el curso?

El curso tiene una duración estimada de 15 horas en la modalidad de teleformación y tendrás un mes para completarlo. En las modalidades de aula virtual y presencial se desarrolla en talleres de 2 horas.

¿Cómo me inscribo?

Envíanos un correo a hola@activiza.es o llámanos al 611 044 938. Indícanos cuantas personas te gustaría formar, en qué modalidad y si vas a bonificar la formación. Prepararemos una solución adaptada a vuestras necesidades.

¿Se puede bonificar con FUNDAE?

Si quieres bonificar la formación, ponte en contacto y nosotros nos encargamos de todo. Gestionamos las matrículas, bonificaciones y realizamos el seguimiento del alumnado durante el curso ¡gratis!

¿Recibiré un diploma al finalizar?

Tras completar la formación, los alumnos/as recibirán un diploma que acredita la realización de la acción formativa indicando el nº de horas y contenidos de la formación.

activiza!

activiza.es | hola@activiza.es | 611 044 938

