

Obradoiros Autocoidado

AUTOCAIDADO DAS PROFESIONAIS EN SERVIZOS SOCIAIS

OBRADOIRO 1: ESTOUME COIDANDO COMO
PROFESIONAL? [Páx. 2]

OBRADOIRO 2: MINDFULNESS APLICADO AO
TRABALLO SOCIAL [Páx. 3]

OBRADOIRO 3: BIODANZA: CELEBRAR A VIDA E
VOLVER AO SINXELO [Páx. 4]

Obradoiros cun enfoque teórico-práctico sobre
entretemento cerebral e xestión do estrés laboral
baseado na meditación e autoconsciencia para o seu
afrontamento.

METODOLOXÍA

Activa e dinámica, fomentando a participación con
dinámicas e exercizos que axuden ás participantes a
mellorar a xestión da realización de tarefas ante
situacións de demanda cambiantes e sobrecarga de
traballo.

ESTOUME COIDANDO COMO PROFESIONAL?

19 de maio 16:30 -18:30h



Zoom



Maika Sieiro

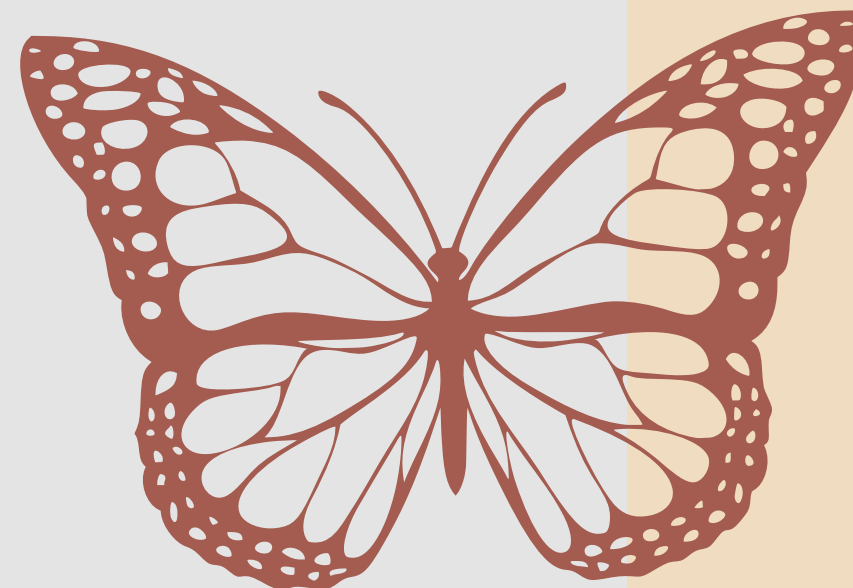


10



15 persoas

- Estoume coidando como profesional?
- Atención ás sinais do corpo. Atención á respiración. Enerxía vital. Tips que aumentan e diminúen a miña enerxía.
- Síntomas e técnicas de afrontamento. Tipos de estrés. O estrés laboral. Causas e consecuencias síntomas do estrés laboral.



MINDFULNESS APLICADO AO TRABALLO SOCIAL

16 de xuño, 16:30 -18:30h

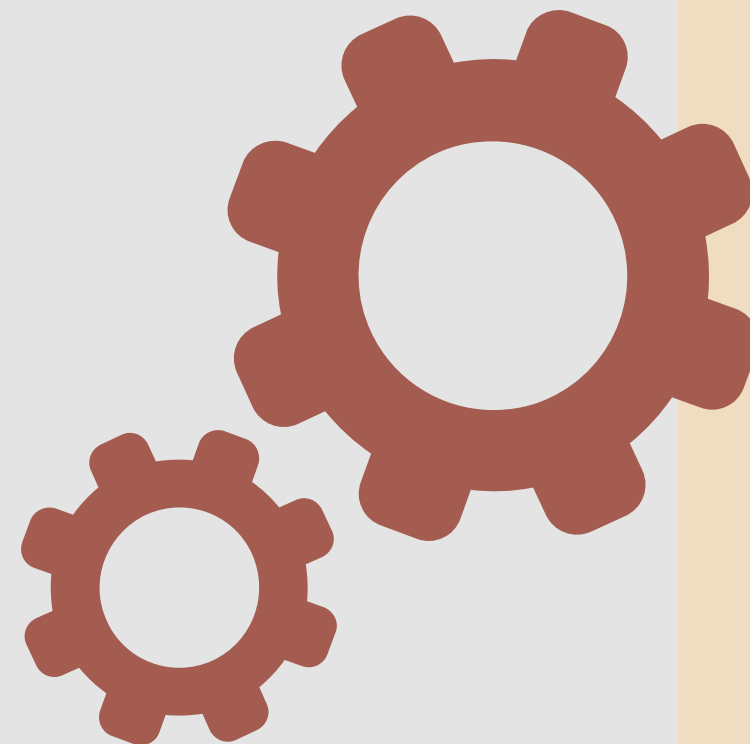
 Zoom

 Maika Sieiro

€ 10

 15 persoas

- A atención plena. Consecuencias de pasar do “modo facer” ó “ modo ser” nas distintas áreas da nosa vida. Tips a aplicar.
- Adestramento da atención plena (mindfulness): respiración, atención focalizada. Observación de pensamentos e emocións.
- Autocoñecemento, percepción e autoregulación de emocións.
- Técnicas específicas de mindfulness aplicadas ó traballo. Comunicación consciente. Técnica STOP. Control da resposta automática.



BIODANZA: CELEBRAR A VIDA E VOLVER AO SINXELO

15 de setembro, 16:30 -18:30h

 Zoom

 Naiara González

€ 10

 25 persoas

Hai momentos nos que sentimos a necesidade de atravesar procesos internos, de mergullarnos nas nosas profundidades ou para abrazar as nosas sombras ou ver as nosas feridas...

Pero noutras ocasións a clave está en recuperar aquilo que nos conecta coa Vida da forma máis orixinaria: respirar, cantar e danzar. En definitiva... conectar co gozo e o agradecemento celebrando que estamos vivas/os e que temos a capacidade de cambiar a nosa forma de percibir a realidade que vivimos e canalizar as nosas emocións. Esta é a proposta para este obradoiro... **volver ao sinxelo!**, a **conectar coa voz**, co **corpo** e o **movemento** con dinámicas que nos achegan á alegría, á vitalidade, ao agradecemento e ao disfrute.



OS COIDADOS E AUTOCOIDADOS NON SON PREMIOS, SON UNHA NECESIDADE

OBRADOIRO 4: DESMONTANDO A ROMANTIZACIÓN
DA NOSA PROFESIÓN [Páx. 6]

OBRADOIRO 5: A SÍNDROME DA IMPOSTORA
[Páx. 7]

OBRADOIRO 6: UN ENCONTRO, UN VÍNCULO
[Páx. 8]

A través de ferramentas de intelixencia emocional tomaremos conciencia de como son os nosos coidados na práctica diaria.

Xogo, Mindfulness, dinámicas grupais e Gestalt serán as ferramentas.

METODOLOXÍA

- Experiencial: Metodoloxía vivencial, sendo a experiencia o pilar do aprendizaxe.
- Transversalidade: Os contidos non son só formativos, senon unha forma de ser e estar no obradoiro.
- Perspectiva de xénero: Construír ferramentas con perspectiva feminista aporta á intervención un marco teórico cunha mirada ampla e inclusiva.

DESMONTANDO A ROMANTIZACION DA NOSA PROFESION.

Intelixencia emocional. O obvio e a fantasía

13 de outubro, 16:30 -18:30h

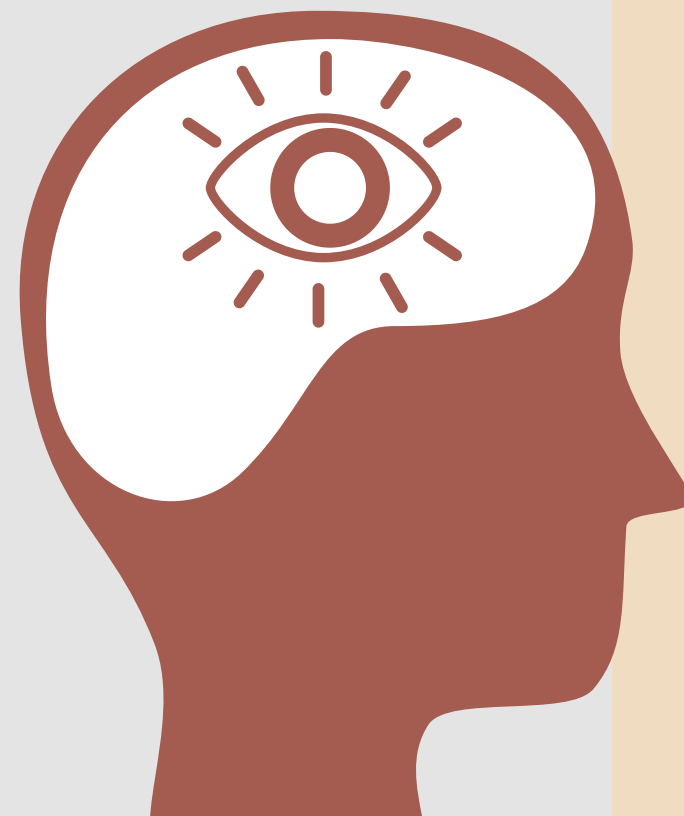
 Zoom

 Iria Conde e Lara Chenlo

€ 10 euros

 25 persoas

- Traballaremos sobre os introxectos nas profesións de axuda e as expectativas realistas.
- As emocións na nosa profesión: ampliar vocabulario emocional, entender e non xulgar como nos sentimos.
- Recoñecemento e resposta das propias necesidades, non podo dar o que eu non teño para min.



A SÍNDROME DA IMPOSTORA.

Ferramentas para enterrar á nosa impostora

17 de novembro, 16:30 -18:30h

 Zoom

 Iria Conde e Lara Chenlo

€ 10 euros

 25 persoas

- A síndrome da impostora: que é? que ten que ver co xénero? por que nos afecta máis ás mulleres? como vivimos isto cada unha na nosa práctica diaria?
- Darnos conta da nosa valoración negativa: somos realistas en canto á mirada cara a nós mesmas? cústanos tolerar os afectos positivos e o recoñecemento por parte dos demais? sabemos pedir axuda?



UN ENCONTRO, UN VÍNCULO.

Desgaste por empatía, consecuencias do vínculo

15 de decembro, 16:30 -18:30h

 Zoom

 Iria Conde e Lara Chenlo

€ 10 euros

 25 persoas

- Traballar a aceptación e os límites da nosa profesión.
- Como poder acompañar coidándonos a nós mesmas, atopar o equilibrio, escoita interna- escoita externa.
- Traballar a capacidade de pedir axuda e deixarme axudar

