

– CURSO PRESENCIAL –

# “ESTAR BIEN PARA ACTUAR MEJOR, AUTOCUIDADO PROFESIONAL”

– El 15, 16 y 17 de noviembre de 2019 –



**16 horas**



**Colegio Oficial de Trabajo Social de Asturias**

C/ Los Moros, 51, 3º. 33206 - Gijón (Asturias)

985 22 22 19 / 608771308

[www.cgtrabajosocial.es/asturias](http://www.cgtrabajosocial.es/asturias) [formacion.cotsa@gmail.com](mailto:formacion.cotsa@gmail.com)

## PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Con el objetivo de procurar una formación especializada para las y los profesionales del Trabajo Social ofrecemos esta formación dirigida a **promover el autocuidado profesional** para incrementar el bienestar laboral, así como **mejorar las habilidades de autocuidado** de las personas participantes a nivel cognitivo, emocional y físico.

## METODOLOGÍA Y CONTENIDOS

Esta acción formativa se desarrollará de forma **presencial** en la sede del COTSA (C/Los Moros, 51, 3º. Gijón) los días 15, 16 y 17 de noviembre de 2019. Será **eminente práctica**. Se trabajarán los siguientes contenidos:

### 1. INTRODUCCIÓN

1. Presentación y análisis de expectativas.
2. Estrés laboral y síndrome de estar quemado/a.
3. Modelo del cerebro triple.
4. Relación entre los niveles cognitivo, emocional y físico.
5. ¿Felicidad o bienestar?

### 2. AUTOCUIDADO COGNITIVO

6. Postura existencial básica.
7. Diálogo interno.
8. Sesgos cognitivos.
9. Habilidades básicas para el autocuidado cognitivo.

### 3. AUTOCUIDADO EMOCIONAL

10. Emociones básicas.
11. Inteligencia emocional.
12. Triángulo dramático.
13. Ley de la economía de las caricias.
14. Habilidades básicas para el autocuidado emocional.

### 4. AUTOCUIDADO FÍSICO

15. Habilidades básicas para el autocuidado físico.

### 5. AUTOCUIDADO EN ACCIÓN

16. Proceso de cambio.
17. Factores de riesgo y protección.
18. Compromisos de autocuidado.
19. Evaluación.

## CERTIFICACIÓN

Se expedirá un certificado de aprovechamiento de la formación a través de este Colegio Oficial al alumnado considerado “APTO”, el cual se entregará en la última sesión de la formación.

## DURACIÓN, LUGAR Y HORARIO

**16 horas.** Se desarrollará en la sede del COTSA (Los Moros, 51, 3º. Gijón -Asturias) en el siguiente horario:

- Viernes 15, de 17 a 21 horas.
- Sábado 16, de 10 a 14 y de 16 a 20 horas.
- Domingo 17, de 10 a 14 horas.

## PLAZO MATRÍCULA

Hasta el jueves, 7 de noviembre o hasta completar el número de plazas disponibles.

## ENLACE A LA INSCRIPCIÓN

<https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/curso-presencial-estar-bien-para-actuar-mejor-autocuidado-profesional/881/view>

## DOCENTE

**David Mustieles Muñoz.** Trabajador Social Clínico. Terapeuta Familiar y de Pareja por la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar. Obtuvo el reconocimiento de Psicoterapeuta por la FEAP. Se ha desempeñado como trabajador social en diferentes organizaciones desde 1993. Trabajó como psicoterapeuta en su consulta privada durante 10 años. Imparte formación especializada en intervención social desde hace 25 años. Ha publicado numerosos artículos en revistas especializadas y seis libros de los que destacan “La entrevista psicosocial. Proceso y procedimientos” y “Sistematización de la práctica con grupos” con Natalio Kisnerman. Actualmente dirige Hacerlo BIEN, entidad especializada en Consultoría, Calidad, Formación y Supervisión para Organizaciones y Profesionales de Servicios Sociales y Servicios Sociosanitarios.

## INVERSIÓN

**65€** personas colegiadas desempleadas y/o estudiantes de Trabajo Social.

**75€** personas colegiadas en activo.

**115€** personas no colegiadas.

## NORMAS DE INSCRIPCIÓN

Sólo serán válidas las inscripciones realizadas a través del siguiente enlace:

<https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/curso-presencial-estar-bien-para-actuar-mejor-autocuidado-profesional/881/view>

Una vez cumplimentados los datos de la aplicación debe hacer clic en el botón “Confirmar”, de este modo su inscripción se registrará de forma correcta en la plataforma y recibirá un mail confirmándola. En el caso de no poder realizar la inscripción en el enlace anterior, puede contactar con el Colegio en el teléfono 985 222 219 o en el correo [formacion.cotsa@gmail.com](mailto:formacion.cotsa@gmail.com).

La inscripción sólo será válida una vez adjunte al correo electrónico [formacion.cotsa@gmail.com](mailto:formacion.cotsa@gmail.com) o al correo postal C/ Los Moros 51, 3º. 33206. Gijón, la siguiente documentación:

- **Justificante de pago.** El importe puede ser abonado por tarjeta de crédito a través del propio enlace de inscripción o por transferencia bancaria en la cuenta del Banco Sabadell-Herrero número **ES93 0081 5300 5600 0126 2837** indicando en concepto nombre completo y nombre del curso.
- Además:
  - Si estás colegiada/o en situación de desempleo: *fotocopia del [informe de situación administrativa](#).*
  - Si eres estudiante: *justificante de estar cursando estudios de 4º de Trabajo Social.*
  - Si estás colegiada/o en otro Colegio de Trabajo Social: *certificado de colegiación.*
  - Si no estás colegiada: *justificante acreditativo de los estudios cursados.*

Una vez finalizado el plazo de inscripción, el COTSA contactará con usted para confirmar que tiene disponible una plaza, siempre y cuando haya enviado la documentación anteriormente mencionada. Además, le indicaremos si la acción formativa se desarrollará conforme a lo establecido en la ficha correspondiente.

Aquellas personas que no hubieran abonado el coste del curso a fecha de cierre de inscripciones se considerarán que renuncian a su plaza.

En el caso de que el número de personas inscritas supere el número de plazas disponibles se establecerán los siguientes criterios de asignación de plazas, siempre y cuando hubieran realizado el pago del curso:

1. Personas colegiadas en el COTSA
2. Personas colegiadas en otros colegios profesionales de Trabajo Social

3. Estudiantes
4. Personas no colegiadas

Si debido al exceso de inscripciones hay posibilidad de duplicar la formación y crear una segunda edición en nuevas fechas, no se podrá intercambiar la matrícula salvo [causa justificada](#). Es decir, si una persona se inscribe a la primera edición, no podrá solicitar el traslado de su matrícula a la segunda edición. Puede consultar aquí la política de [CANCELACIÓN / DEVOLUCIÓN](#)