



## ESPACIO PARA EL AUTOCUIDADO: APOYO ANTE LA SOBRECARGA EMOCIONAL EN EL DESARROLLO DE NUESTRA PROFESIÓN



### INFORMACIÓN BÁSICA:

<b>Modalidad</b>	Presencial.
<b>Duración</b>	6 sesiones (una por mes).
<b>Plazo de matrícula</b>	La matrícula se abrirá en cada una de las sesiones ya que son sesiones independientes.
<b>Fechas</b>	23 de enero, 20 de febrero, 19 de marzo, 17 de abril, 29 de mayo y 19 de junio (de 15:30h a 16:30h).
<b>Lugar</b>	SEDE COLEGIAL.
<b>Docente</b>	Alicia Miguez Neira. Trabajadora Social y Psicóloga.
<b>Organizado por</b>	Colegio Oficial de Trabajo Social de Bizkaia.
<b>Precio</b>	Gratuito (máximo 14 participantes por sesión).
<b>Destinado a</b>	Personas colegiadas en el COTSB.



## **JUSTIFICACIÓN:**

Consideramos que el bienestar personal y laboral es fundamental para que las/os profesionales estemos bien en nuestro trabajo y es por ello por lo que consideramos fundamental ofrecer espacios de este tipo para las personas colegiadas.

Desde el COTSB estamos comprometidas con el bienestar de las personas que formamos este colegio. ¡Anímate a participar!

## **OBJETIVOS:**

El curso está concebido para que las y los profesionales puedan tener a su alcance un espacio para el apoyo mutuo. Estará guiado por una Psicóloga que también es Trabajadora Social que acompañara al grupo dando pautas que permitan alcanzar los siguientes objetivos:

- Explorar, expresar, compartir y conectar con lo que nos hace bien o puede ayudar a nuestro bienestar y, lo que, por el contrario, pueda repercutirnos negativamente.
- Participar en un espacio seguro, de no juicio, respeto y confidencialidad con distintas herramientas que logren el desahogo emocional, a través de un espacio orientado a ofrecer una oportunidad para el crecimiento personal.

## **DIRIGIDO A:**

El curso está dirigido tanto a profesionales en activo, como en situación de no activo, pero que quieran trabajar el autocuidado.



## OTRAS CUESTIONES:

Las sesiones se irán abriendo de manera individual, es decir, las personas interesadas se deben apuntar a cada una de las sesiones.

No es obligatorio acudir a todas ellas, es decir, se puede acudir a una, a dos o a las seis, dependiendo de las necesidades de cada profesional.

## INSCRIPCIONES (\*):

Se llevarán a cabo a través de la página web del Colegio Oficial de Trabajo Social de Bizkaia. En caso de tener alguna duda, podéis escribir a [bizkaia@cgtrabajosocial.es](mailto:bizkaia@cgtrabajosocial.es)

(\*) Aquellas personas inscritas que no puedan asistir deberán avisar y justificar con antelación su ausencia. No hacerlo podrá penalizar en futuras acciones formativas.