

¡¡ NUEVAS FECHAS !!

TALLER

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL
PARA PROFESIONALES DEL TRABAJO
SOCIAL:
NEUROCIENCIA, EMOCIÓN Y CUERPO

BONIFICADO PARA PERSONAS
COLEGIADAS EN COTS GRANADA

VIERNES, 17 DE NOVIEMBRE DE 18:00 A 21:00H

Y

SÁBADO, 18 DE NOVIEMBRE DE 10:00 A 13:00H

Centro de Psicología y Neurodesarrollo La Metáfora, situado en
Cuesta de los Molinos 7, 18008 Granada

Inscripciones en <https://tsgr.es/formacion/>



OBJETIVOS DE INTERVENCIÓN

Facilitar herramientas de autoconocimiento emocional y corporal, de cara al afrontamiento y la gestión saludable del estrés laboral o "burnout".

Como marco teórico, se parte de la evidencia científica sobre la conexión cuerpo-cerebro. El estudio de la relación entre la dinámica neuronal y la actividad cardíaca, gástrica y respiratoria nos permite experimentar en primera persona cómo funcionan estos mecanismos corporales como anticipadores de las emociones y como respuestas al estrés.

Con dinámicas vivenciales, a través de la conciencia corporal y el movimiento, se pretende que cada participante identifique qué respuestas corporales se asocian con sus expresiones emocionales en situaciones de estrés derivadas del ejercicio profesional, ya sea por "burnout" o por desgaste por empatía, ambos problemas muy frecuentes en las profesiones de ayuda como Trabajo Social. Además de esta identificación, se acompañará a cada persona a investigar de qué manera usar su propio cuerpo, no solo como "alarma", si no como una herramienta para recuperar un estado de armonía entre el cuerpo y la mente, lejos de la hiperactivación o la desconexión propia de estados de estrés.

Se crea, así, un taller teórico-vivencial dividido en dos sesiones.

Inscripciones en <https://tsgr.es/formacion/>

