



INFORMACIÓN BÁSICA:

Modalidad	Presencial.
Duración	8 sesiones de 1h y 15 minutos cada una.
Plazo de matrícula	Abierto hasta las 23.59h del lunes 2 de septiembre del 2024.
Fecha	16 y 30 de septiembre, 14 y 28 de octubre, 18 y 25 de noviembre y 2 y 16 de diciembre de 17h a 18.15h.
Lugar	Sede colegial: Plaza Garellano 14, trasera (entrada por General Eguía).
Número de plazas	15 plazas.
Organizado por	Colegio Oficial de Trabajo Social de Bizkaia.
Precio	SUBVENCIONADO POR EL COTSB: Se hará un pago inicial de 80 euros y se hará una devolución de 30 euros a todas aquellas personas que hayan acudido a un mínimo de 7 sesiones.
Destinado a	Personas colegiadas y pre-colegiadas en Bizkaia.



DOCENTE/INSTRUCTORA:

Julia Romero Macho es graduada en Trabajo Social. Además, también cuenta con la habilitación de Educadora social. Tiene un máster en igualdad entre mujeres y hombres por la UPV. También cuenta con un máster de "Experta en Intervenciones terapéuticas a través del Mindfulness" emitido por la Universidad de Deusto.

Julia cuenta con formación superior en análisis transaccional y formación superior en técnicas activas y psicodrama. Hasta el año 2017 fue miembro acreditada de la Asociación Española de Psicodrama AEP. También está acreditada como Trabajadora Social Clínica por la AETSC Asociación Española de Trabajo social Clínico. Además de todo lo expuesto anteriormente, también es experta en orientación supervisión y coaching.

Dirige cursos y formación especializada en violencia machista, mindfulness, intervención con infancia y familia en situación de exclusión y vulnerabilidad social, formación en desarrollo personal y supervisión a personas y organizaciones. Es profesora en el curso de especialización en situaciones de abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes de la UPV e IVAP.

Actualmente trabaja en la atención primaria en servicios sociales de base del Ayuntamiento de Barakaldo.

Colaboradora como Trabajadora Social Clínica en Emai zentrua, asociación para la promoción del trabajo social clínico en Euskadi.



PRESENTACIÓN:

Esta formación tiene como objetivo dar a conocer el mindfulness y desde ahí trabajar el reto que tienen las personas profesionales del Trabajo Social con el desgaste emocional (o comúnmente conocido como Burnout) y aprender a aplicarlo para poder disminuir las situaciones de estrés, cansancio, etc. que se nos puedan dar.

Cada día vivimos situaciones complicadas en nuestro entorno laboral que afectan directamente, además de a nosotras mismas, a nuestras intervenciones. Por ello es fundamental auto-cuidarse y una manera de hacerlo es a través del mindfulness.

OBJETIVOS:

- Conocer Mindfulness y su uso en la recuperación de energía diaria.
- Conocer el concepto y los efectos beneficiosos físicos y psicológicos del mindfulness.
- Conocer las posibilidades del Mindfulness como herramienta para el crecimiento personal y profesional en la relación de ayuda.

PROGRAMA/CONTENIDOS:

1. Qué es el mindfulness y cuál es su origen.
2. Conocer cómo actuar en mindfulness. También en la vida cotidiana. Aplicación de los ejercicios básicos en la realización de actividades automáticas.
3. Conocer las estrategias para mantener una práctica continuada a nivel personal y profesional. Beneficios.
4. Prácticas básicas: Respiración, body scan, meditación, ejercicios corporales.



5. Como cuidamos, la escucha atenta aplicando herramientas de mindfulness. Empatía y compasión.

METODOLOGÍA:

Taller teórico-práctico y vivencial. Se desarrollarán contenidos teóricos/prácticos y vivenciales utilizando una metodología participativa y dinámica de grupo.

Importante acudir con ropa cómoda, esterilla, cojín y mantita.



BIZKAIKO GIZARTE LANGINTZAREN ELKARGO OFIZIALA COLEGIO OFICIAL DE TRABAJO SOCIAL DE BIZKAIA

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

(*) Aquellas personas inscritas que no puedan asistir deberán avisar y justificar con antelación su ausencia para poder proceder a la devolución de la cuantía abonada. En ningún caso se devolverá el dinero cuando ya se ha realizado el curso/actividad.

NOTA IMPORTANTE: Adjuntar justificante de pago en el apartado "documento".

↓

HACER PRIMERO EL PAGO Y DESPUÉS LA INCRIPCIÓN.

Datos básicos

Soy trabajador/a social colegiado/a

Número de colegiado/a

Colegio

Nombre*

Apellido 1*

Apellido 2*

DNI, NIE o pasaporte*

Documento
Seleccionar archivo Ninguno archivo selec.

*Para poder certificar los cursos es necesario acudir a un mínimo de sesiones/horas.