Autocuidado emocional y Bienestar

13.Sep - 14.Sep 2021

Cod. P05-21

Mod.:
Streaming Face-to-face

Edition
2021

Activity type
Summer course

Date
13.Sep - 14.Sep 2021

Location
Carlos Santamaría Zentroa

Languages
Spanish

Academic Validity
20 hours

Organising Committee

Description

Este Curso de Verano se celebrará de forma presencial y también habrá la posibilidad de participar en directo online a través de ZOOM. Selecciona en el proceso de matrícula cómo vas a participar: presencialmente u online en directo.

El Curso de Verano pretende ofrecer a las personas participantes herramientas prácticas de autocuidado emocional que potencien su bienestar. Además, las y los participantes van a aprender a plasmar un plan de prevención del malestar emocional, desarrollando su resiliencia y descubriendo pautas de comportamiento que lo eviten y fomenten su bienestar emocional.

Objectives

Adquirir herramientas para saber manejar situaciones difíciles.

Aprender a detectar señales de alarma de malestar emocional.

Identificar buenos hábitos que cuidan la dimensión emocional.

Desarrollar estrategias que mejoren el nivel de bienestar emocional.

Conocer los pasos necesarios para concretar un plan de acción que promueva la salud emocional y el bienestar personal.

Program

13-09-2021

09:00 - 09:15 “Registro“Presentation by the Director of the activity

Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director

09:15 - 10:30 Presentation by the Director of the activity

Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director

10:30 - 11:30 “Claves para el autocuidado emocional“

Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director

11:30 - 12:00 Break

12:00 - 13:30 “Creencias y pensamientos que dañan la salud emocional“

Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director

14-09-2021

09:00 - 10:30 “Tres funciones de la mente que mejoran el bienestar emocional“

Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director

10:30 - 11:45 “Hábitos de cuidado emocional personales e interpersonales“

Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director

12:25 - 13:30 “Diseño de un plan de autocuidado emocional“

Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director

Directed by

Begoña Ibarrola López de Davalillo

Autónoma, Psicóloga y escritora

Licenciada en Psicología por la Univ. Complutense de Madrid desde el año 1977. Ha trabajado como Psicóloga y Directora desde 1977 hasta 1996 con niños y adolescentes con problemas de conducta y discapacidad, en diferentes Centros Educativos, Residencias y Centros Ocupacionales de la Comunidad de Madrid. Ha sido terapeuta infantil durante quince años, donde comenzó a escribir cuentos que ayudaran a los niños a conocerse mejor. Desde 1978 imparte cursos de formación al profesorado y a las familias, en diferentes instituciones y centros educativos, tanto públicos como privados. Es conferenciante en Congresos nacionales e internacionales. Autora de los libros Música para antes de nacer, Cuentos para sentir (2 vol.), Cuentos para el adiós, Cuentos para educar niños felices, Cuentos para descubrir inteligencias, Cuentos para aprender a convivir, la colección de Cuentos para sentir ilustrados (24 títulos), etc.

Registration fees

FACE-TO-FACE	UNTIL 13-09-2021
GENERAL	77,00 EUR
REDUCED FEE REGULAR	65,00 EUR
REGISTRATION EXEMPTIONS	54,00 EUR
COURSES FOR EVERYONE	65,00 EUR
COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	65,00 EUR

LIVE ONLINE	UNTIL 13-09-2021
GENERAL	77,00 EUR
REDUCED FEE REGULAR	65,00 EUR
REGISTRATION EXEMPTIONS	54,00 EUR
COURSES FOR EVERYONE	65,00 EUR
COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	65,00 EUR

Place

Centro Carlos Santamaría

Gipuzkoa