Autocuidado emocional y Bienestar

13.Sep - 14.Sep 2021

Cód. P05-21

Mod.:
Online en directo Presencial

Edición
2021

Tipo de actividad
Curso de Verano

Fecha
13.Sep - 14.Sep 2021

Ubicación
Centro Carlos Santamaría

Idiomas
Español

Validez académica
20 horas

DIRECCIÓN

Begoña Ibarrola López de Davalillo, Autónoma, Psicóloga y escritora

Comité Organizador

Descripción

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.

Objetivos

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.

Programa

13-09-2021

09:00 - 09:15 “Registro“Presentación por parte de la Dirección de la actividad

Begoña Ibarrola López de Davalillo | Autónoma - Director

09:15 - 10:30 Presentación por parte de la Dirección de la actividad

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 Pausa

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

Dirigido por:

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.

Profesorado

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.

Precios matrícula

PRESENCIAL	HASTA 13-09-2021
GENERAL	77,00 EUR
MATRÍCULA REDUCIDA GENERAL	65,00 EUR
EXENCIÓN DE MATRÍCULA	54,00 EUR
REDUCCIÓN CURSOS PARA TOD@S	65,00 EUR
COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	65,00 EUR

ONLINE EN DIRECTO	HASTA 13-09-2021
GENERAL	77,00 EUR
MATRÍCULA REDUCIDA GENERAL	65,00 EUR
EXENCIÓN DE MATRÍCULA	54,00 EUR
REDUCCIÓN CURSOS PARA TOD@S	65,00 EUR
COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	65,00 EUR

Lugar

Centro Carlos Santamaría

Plaza Elhuyar, 2. 20018- Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa