



Autocuidado emocional y Bienestar

13.Sep - 14.Sep 2021

Cod. P05-21

Modalité:

Cours en ligne en direct En personne



Édition

2021

Type d'activité

Cours d'été

Date

13.Sep - 14.Sep 2021

Location

Carlos Santamaría Zentroa

Langues

Espagnol

Reconnaissance officielle par l'État

20 heures

Comité d'organisation



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.

Objectifs

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.

Programme

13 09 2021

| | |
|---------------|--|
| 09:00 - 09:15 | “Registro”Présentation par la Direction de l’activité Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director |
| 09:15 - 10:30 | Présentation par la Direction de l’activité 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 | Pause |
| 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

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.

Profesores



Begoña Ibarrola López de Davalillo

Autónoma

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.

Tarifs inscription

| PRESENCIAL | JUSQU'AU 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 |

| PRESENCIAL | JUSQU'AU 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 |