Colegio Profesional de Trabajadores Sociales de Aragón

TALLERES INTRODUCTORIOS DE

APOYO Y AUTOCUIDADOS PARA PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL

Empoderándonos desde el propio cuidado

Miércoles, 11, 18 y 25 Mayo de 2016. De 17:00 a 20:00 h.
Lugar: Sede del Colegio **C/ Conde Aranda nº 43 Entlo Izda. Zaragoza.**

PRESENTACIÓN Y OBJETIVO:

Debido a la actual crisis económica iniciada en 2008 el número de personas en situación de necesidad y de atención por parte del profesional del Trabajo Social ha aumentado significativamente. A la par, se han visto reducidos los recursos (materiales, de personal...) para dar respuesta a las distintas necesidades presentadas por la ciudadanía. La combinación de una mayor demanda y una menor o nula capacidad de respuesta genera una situación objetiva de estrés que sufren muy especialmente los profesionales del Trabajo Social que atienden a personas en situación de necesidad, riesgo, vulnerabilidad o exclusión social. Esta cuestión resulta prototípica de riesgo laboral para la salud. Siendo las consecuencias un aumento en las tasas de depresión, ansiedad, estrés, burnout, bajas laborales y empeoramiento en la calidad de vida de las y los profesionales.

El Objetivo de estos Talleres es ***conocer y compartir mecanismos de ayuda y fortalecimiento para encontrarnos mejor en el desarrollo de nuestro trabajo profesional y por extensión con nosotros y nuestro entorno***.

Fotografía: Grafiti en Casco viejo de Fraga (Huesca). Javier Escartín. 2012.

PROGRAMA DE CONTENIDOS:

Seis talleres formativos teórico- vivenciales, con una periodicidad semanal, donde trabajaremos estos contenidos…

Taller 1. Introducción.

Presentación de los talleres y el facilitador. Presentación de participantes, expectativas y razones para participar. Introducción a las emociones y al estrés. Consecuencias del estrés laboral. Detección de riesgos en las/os participantes. Introducción a la prevención del estrés.

Taller 2. Desconexión, relajación, calma.

Puesta en común de vivencias. Introducción al papel de la desconexión en el estrés y las técnicas de relajación. Prácticas de Respiración // Relajación // Parada de pensamiento y distracción // Otros mecanismos de relajación y desconexión. Puesta en común.

Taller 3. Implicación y sobreimplicación.

Puesta en común de vivencias. Ejercicio sensorial. Reconocimiento de las actitudes en el trabajo respecto a las y los usuarios. Explicación sobre la implicación y la sobreimplicación en el trabajo y sus consecuencias. Puesta en común.

Taller 4. Autocontrol emocional.

Puesta en común. La autoestima y su papel en el autocontrol emocional. Ejercicios prácticos. Introducción a los mecanismos cognitivos de las emociones. Ejercicios prácticos.

Taller 5. Habilidades de comunicación I.

Puesta en común de vivencias. Introducción a la escucha activa. Práctica de escucha activa. Comunicación de apoyo vs. Comunicación defensiva. La entrevista motivacional.

Taller 6. Habilidades de comunicación II.

Puesta en común de vivencias. Introducción a la asertividad. Prácticas de asertividad. Cierre.

FACILITADOR: David Biel Soro, Licenciado en Psicología y Diplomado en Trabajo Social. Master en Análisis transaccional. Formación y tratamiento de las emociones, educación, psiquiatría y cooperación internacional. Experiencia en tratamiento y atención de toxicomanías, trastornos mentales, presos/as, marginación. ABC Psicología.

PLAZAS, INSCRIPCION Y PRECIOS:

16 plazas. Por orden de inscripción y con prioridad las/os T. sociales colegiados/as y precolegiados. Inscripción a través de email: aragon@cgtrabajosocial.es (remitiendo la Ficha de inscripción habitual y el justificante de pago).
Precios: Colegiados/as: **25 €** No colegiados: 35 € + Info: **976 44 26 33**