



ON LINE
40 HORAS

**GESTIÓN DEL ESTRÉS,
EL TIEMPO Y
AUTOCUIDADO PROFESIONAL**

DEL 14/12/2020 AL 14/02/2021

Programa e inscripciones AQUÍ

DIRIGIDO A:
-Colegiados /as y amigos/as del CEESCYL y
colegiados/as en otros colegios de educadores/as
sociales (entidades CGCEES).
- Otras personas interesadas.

ORGANIZA  **COLEGIO
DE EDUCADORES
SOCIALES
DE CASTILLA Y LEÓN
CEESCYL**

IMPARTE  **Hacerlo BIEN**

COLEGIO PROFESIONAL DE EDUCADORES Y EDUCADORAS SOCIALES DE CASTILLA Y LEÓN

C/ Feliciano Escudero, 20, Bajo. Espacio-VIVA Valladolid. 47011 – Valladolid

Teléfono: 626 794 135

Correo electrónico: colegio@ceescyl.com

Web: <https://www.ceescyl.com/>

facebook

twitter

PRESENTACIÓN

Entre los fines del CEESCYL se encuentra el de mejorar el nivel de calidad de las prestaciones profesionales de las personas colegiadas, promoviendo su formación de manera continuada.

Como profesionales de la Educación Social alcanzaremos nuestra máxima capacidad para generar y promover bienestar entre los colectivos y personas a quienes nos dirigimos si estamos bien, si somos capaces emplear las técnicas y estrategias más adecuadas en cada caso y situación y si controlamos nuestro estrés laboral, nuestro tiempo de trabajo y nos cuidamos cognitivamente, emocional y físicamente.

Con esta acción formativa queremos que los profesionales de la Educación Social adquieran las técnicas y herramientas necesarias para conocer, prevenir y gestionar el estrés laboral, para organizar y gestionar el tiempo y habilidades para el autocuidado. Al final del curso todos los aprendizajes adquiridos podrás aplicarlos a los grupos con los que trabajas ayudando a su bienestar personal.

FORMACIÓN DIRIGIDA A:

- Colegiados/as y amigos/as del Colegio Profesional de Educadores y Educadoras Sociales de Castilla y León (CEESCYL)
- Colegiados/as de otros Colegios de Educadores/as Sociales (entidades CGCEES)
- Otras personas interesadas.

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS:

Módulo 1 - Gestión del estrés

Capacitar al alumnado en el conocimiento, prevención y gestión del estrés laboral.

Competencias:

1. Comprender los elementos constitutivos fundamentales del estrés: concepto, tipos, fases, neurofisiología y síntomas.
2. Perfeccionar la identificación de factores de riesgo.
3. Incorporar estrategias y técnicas para la gestión del estrés.

Módulo 2 - Gestión del tiempo

Capacitar al alumnado para desarrollar estrategias y aplicar técnicas que mejoren su organización y gestión del tiempo.

Competencias:

1. Comprender e interiorizar el valor e importancia del tiempo.
2. Correlacionar el uso eficiente del tiempo con el bienestar laboral y personal.
3. Incorporar estrategias y técnicas para la gestión eficiente del tiempo.

Módulo 3 - Autocuidado profesional

Capacitar al alumnado para desarrollar estrategias y aplicar técnicas que mejoren su autocuidado.

Competencias:

1. Incorporar estrategias y técnicas para el autocuidado cognitivo.
2. Incorporar estrategias y técnicas para el autocuidado emocional.
3. Incorporar estrategias y técnicas para el autocuidado físico.

CONTENIDOS

MÓDULO 1: GESTIÓN DEL ESTRÉS

Tema 1. Introducción y conceptos generales

- 1.1. Concepto, tipos y fases del estrés.
- 1.2. Neurofisiología y síntomas del estrés.
- 1.3. Síndrome de burnout o de estar quemado/a.

Tema 2. Prevención y gestión del estrés

- 2.1. Factores de riesgo para el estrés laboral.
- 2.2. Mis estresores.
- 2.3. Gestión del estrés.
 - 2.3.1. Podemos aprender a gestionar el estrés
 - 2.3.2. ¿Qué puedo hacer con mi estrés?
 - 2.3.3. Estrategias y técnicas para gestionar el estrés

MÓDULO 2: GESTIÓN DEL TIEMPO

Tema 3. Introducción, conceptos generales y evaluación personal

- 3.1. Concepto de tiempo.
- 3.2. Características del tiempo.
- 3.3. La importancia del tiempo y su gestión eficiente.

Tema 4. Gestión eficiente el tiempo

- 4.1. Leyes que afectan a la gestión del tiempo.
- 4.2. Ladrones y goteras del tiempo.
- 4.3. Procrastinación.

MÓDULO 3: AUTOCUIDADO PROFESIONAL.

Tema 5. Introducción y conceptos generales

- 5.1. Relación entre pensar, sentir y actuar
- 5.2. Modelo del cerebro triple.
- 5.3. ¿Felicidad o bienestar?

Tema 6: Autocuidado cognitivo

- 6.1. Posición existencial básica.
- 6.2. Sesgos cognitivos.
- 6.3. Diálogo interno.
- 6.4. Habilidades básicas para el autocuidado cognitivo.

Tema 7: Autocuidado emocional

- 7.1. Emociones.
- 7.2. Inteligencia emocional.
- 7.3. Triángulo dramático.
- 7.4. Ley de la economía de las caricias.
- 7.5. Habilidades básicas para el autocuidado emocional.

Tema 8: Autocuidado físico

- 8.1. Cosas que le sientan bien a nuestro cuerpo y hacen que piense que lo cuidamos como se merece
- 8.2. Habilidades básicas para el autocuidado físico.

Tema 9: Autocuidado en acción

- 9.1. Proceso de cambio.
- 9.2. Compromisos de autocuidado.

METODOLOGÍA

El curso se imparte en modalidad de formación a distancia, sobre una plataforma tecnológica disponible 24 horas al día y 7 días a la semana de la entidad "[Hacerlo Bien](#)". Los contenidos se encontrarán accesibles durante el periodo de tiempo de duración de la acción formativa. La dedicación estimada por parte de cada alumno/a es de 40 horas

En la plataforma se encuentra la siguiente documentación relacionada con esta acción formativa:

1. Documentación principal, en formato páginas web y archivos PDF.
2. Actividades complementarias: vídeos, lecturas y debates en foros.
3. Ejercicios prácticos.
4. Resolución de dudas individuales.
5. Catálogo de 176 referencias bibliográficas que permiten ampliar los conocimientos, siendo el 50% de acceso libre en internet.
6. Test de conocimientos al finalizar cada módulo.

Unos días antes de empezar el curso recibirás por correo electrónico una guía de uso de la plataforma de formación a distancia (Moodle) y la guía didáctica del curso. El docente te guiará durante la formación ofreciéndote atención especializada e individualizada. Para completar la acción formativa y obtener el correspondiente certificado de aprovechamiento, se deberá superar una prueba de conocimientos al finalizar el curso.

FORMADOR

[Hacerlo Bien](#). David Mustieles Muñoz. [Más información](#)

CARACTERÍSTICAS FORMACIÓN

- Duración: **40 horas**.
- Fechas: **del 14 de diciembre de 2020 al 14 de febrero de 2021**.
- Horario: disponible 24 horas al día y 7 días a la semana.
- **On line**.
- Se entregará certificado de participación expedido por el CEESCYL.

INSCRIPCIONES:

Hasta el 10 de diciembre de 2020.

Matrícula general: 70 euros. Personas interesadas en la temática.

Matrícula reducida: 40 euros. [Colegiados/as y amigos/as del CEESCYL](#) y colegiados/as en otros colegios de educadores/as sociales aportando justificante colegiación (entidades CGCEES)

(Nota: el CEESCYL participa en la subvención de las matrículas reducidas a colegiados/as de colegios de Educadores/as Sociales)

Forma de ingreso: a favor del CEESCYL, en el número de cuenta del Banco Sabadell Atlántico (**ES84 0081-7130-3200-0140-6348**) en concepto de "**TASA FORMACIÓN ESTRÉS**"

NOTA: "Una vez finalizado el plazo de inscripción (24:00 horas del 10/12/2020) no se devolverá la tasa abonada salvo causas excepcionales debidamente justificadas y comunicadas por escrito a la entidad organizadora"

FICHA DE INSCRIPCIÓN [AQUÍ](#)

Una vez registrada su solicitud, para completar el proceso debe enviarnos justificante del abono de la tasa de inscripción a colegio@ceescyl.com