



De l'automaltracte a l'autoestima (compassió i gratitud amb nosaltres mateixos)

Els éssers humans tenim una capacitat natural per sentir i expressar la compassió i la gratitud. No obstant això, el nostre dia a dia, les pressions socials i les experiències de vida poden limitar l'expressió plena d'aquestes capacitats.

El cultiu de la compassió i la gratitud va més enllà de sentir més empatia i preocupació pels altres. Això fa sorgir la força per estar amb el sofriment, el valor per actuar amb compassió i la resiliència per prevenir la "fatiga per compassió".

El cultiu de la gratitud fa sorgir la força del reconeixement de les capacitats pròpies i alienes. Aquestes qualitats faciliten i recolzen, al seu torn, una sèrie de canvis positius, des de millorar les relacions interpersonals fins a fer una diferència positiva al món. El cultiu de la compassió pot també sustentar la pròpia salut, benestar i felicitat.

Objectiu

Iniciar-se en un procés de transformació i realització personal, aplicable, tant a nivell personal, com per a equips o grups de persones que treballen en un mateix entorn, i que volen generar un impacte positiu en l'organització.

Conèixer com aquest canvi en la percepció d'un mateix, es transforma en una eina molt profitosa per professionals que treballen directament amb persones en situacions de vulnerabilitat.

Continguts

- Treballar l'escolta interna
- Reconeixement dels judicis interns i externs
- Connexió amb les emocions i les necessitats personals
- Eina de viure cada 5 minuts.
- Presa de decisions basada en la compassió
- Pràctiques d'expressió de gratitud, del alago a l'elogi

Formadora

Núria Sanchez Palos

Directora del projecte Jo decideixo, Jo resolc.
Presidenta de l'associació diversitat i ciutadania.
Treballadora social i medidora.

Dades d'impartició del curs

Dies 10, 17 i 24 febrer de 2017

Horari: de 9:30 a 13:30h

Lloc: *Seu de Dincat*

c/ Joan Güell, 90-92 – 08028 Barcelona

Total hores curs: 12h

INSCRIPCIÓ AL CURS

Període de preinscripció: del 9 de gener fins el 9 de febrer o fins esgotar les places.

Preu de la inscripció: 155 € (formació bonificable)

Per formalitzar la inscripció, cal:

1. Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent link (amb totes les dades que es demanen):

[Formulari d'inscripció](#)

2. Fer l'ingrés al compte del Banc Santander: **IBAN ES51 0049 1878 9022 1029 9514**, amb el concepte: Nom participant + **COMP**, i enviar el rebut de pagament, via mail a Oskar Ferrerons

oferrerons@dincat.cat

Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb Olga Poyatos: opoyatos@dincat.cat.

(No es considerarà inscrit el participant que no hagi formalitzat la matrícula d'acord amb aquestes instruccions).

Informació d'interès

- Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.
- A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.