

CUIDEM-NOS PER A CUIDAR



INTRODUCCIÓ

L'objectiu principal d'aquest curs és proporcionar als professionals eines basades en el mindfulness, la compassió i l'autocompassió, per fer front a l'estrès, superar resistències i treballar de manera efectiva i empàtica amb les persones amb discapacitat i les seves famílies

El curs està dirigit a qualsevol professional de qualsevol servei on s'atén a persones amb discapacitat: atenció precoç, educació especial o inclusiva, centres ocupacionals, serveis residencials...La diversitat del grup i l'experiència compartida ajudarà a enriquir l'experiència, sens dubte.



OBJECTIUS

Comprendre l'impacte de l'estrès i el burnout a la feina

- Reconèixer els signes i els símptomes de l'estrès crònic i el burnout en l'àmbit professional.
- Analitzar els factors que contribueixen al desgast emocional a la relació amb persones amb discapacitat i les famílies

Integrar el mindfulness com a eina d'autoregulació

- Practicar tècniques de mindfulness per gestionar les emocions i els pensaments automàtics.
- Desenvolupar habilitats per respondre conscientment en situacions difícils, evitant reaccions impulsives.

Fomentar l'autocompassió com a base per a l'autocura i l'equilibri emocional

- Reconèixer la importància de l'autocompassió a la feina i a la vida personal.
- Aplicar estratègies d'autocompassió per fer front als reptes diaris amb una perspectiva més amable i comprensiva.

Dissenyar estratègies personals d'autocura sostenibles.

- Establir un pla d'autocura que combini activitats físiques, emocionals i recreatives.
- Adoptar hàbits que afavoreixin el benestar integral i la resiliència a la feina.



Reforçar la capacitat d'autoindagació i creixement personal.

- Reflexionar sobre les creences, emocions i barreres pròpies
- Desenvolupar un sentit renovat de propòsit i satisfacció professional mitjançant l'autoconeixement.

Crear un espai segur per a la reflexió grupal i l'aprenentatge compartit.

- Facilitar l'intercanvi d'experiències entre els participants per construir una xarxa de suport professional.
- Identificar pràctiques col·lectives que reforcin la col·laboració i el benestar a l'equip de treball



CONTINGUTS

Estrès i Burnout en els Professionals

S'exploraran els conceptes d'estrès i burnout, amb un enfocament específic com afecten els professionals que treballen amb persones amb discapacitat. S'explicarà la diferència entre estrès agut i crònic, així com els símptomes físics, emocionals i cognitius més comuns del burnout, com ara la fatiga, la irritabilitat i la sensació de fracàs. Els participants reflexionaran sobre els factors que contribueixen al desgast professional, com ara la càrrega emocional del treball i les dificultats per establir límits saludables. Aquest mòdul inclourà eines pràctiques per reconèixer els primers senyals de burnout, a més d'autoavaluacions simples per identificar el seu propi nivell d'estrès.

Mindfulness com a Eina per al Benestar

Els participants aprendran què és el mindfulness i com es pot aplicar a l'entorn professional per reduir l'estrès i millorar l'atenció plena. A través de pràctiques bàsiques com la respiració conscient, l'escaneig corporal i la tècnica STOP, se'ls ensenyarà a respondre de manera conscient en situacions desafidores, en comptes de reaccionar automàticament. També s'abordarà com integrar el mindfulness a la rutina diària per millorar la claredat mental i el benestar emocional. Es realitzaran pràctiques guiades i es presentaran estratègies per fer servir el mindfulness en interaccions amb famílies i companys de treball

Compassió

S'explorarà la diferència entre empatia i compassió, destacant com la compassió activa pot prevenir el desgast emocional. Els participants aprendran estratègies per cultivar la compassió cap a les persones sense absorbir les seves emocions negatives, cosa que els permetrà mantenir un enfocament equilibrat i efectiu. Es realitzaran exercicis pràctics per reconèixer i amplificar els recursos i fortaleses, així com pràctiques d'agraïment. Aquest mòdul ajudarà els professionals a trobar satisfacció i sentit a la seva feina, fins i tot en moments desafiants



Autocompassió

Es centrarà en l'autocompassió com una eina essencial per tenir cura d'un mateix mentre es cuida els altres. Els participants aprendran a diferenciar l'autocompassió de l'autoindulgència i l'autocrítica, i descobriran com aquesta pràctica pot ajudar a reduir el desgast emocional i enfortir la resiliència. S'ensenyaran exercicis com RAIN (Reconèixer, Acceptar, Investigar i Nutrir) i meditacions dirigides cap a un mateix. També es treballarà com respondre de manera amable i comprensiva cap a un mateix després de cometre errors o enfrontar desafiaments.

Gestió de l'Estrès i Autocura

Els participants dissenyaran un pla personalitzat d'autocura que equilibra la feina i el benestar personal. S'analitzaran les principals fonts d'estrès a la feina amb persones amb discapacitat, com les expectatives poc realistes o la càrrega emocional acumulada. A través d'exercicis pràctics i reflexions guiades, els participants aprendran a reconèixer els senyals de desgast emocional i a implementar estratègies efectives d'autocura. Aquest mòdul destacarà la importància d'establir límits clars, prioritzar la salut física i emocional i trobar activitats que fomentin la relaxació i l'equilibri a la vida diària.

Tancament i Pla d'acció personalitzat

Els participants reflexionaran sobre tot allò après durant el curs i desenvoluparan un pla d'acció personalitzat per aplicar aquestes eines a la seva pràctica professional. Es farà una dinàmica de creació d'un "kit emocional" que inclourà estratègies, frases i pràctiques per utilitzar en moments difícils. Els participants també avaluaran l'impacte del curs en les seves perspectives i habilitats, i es comprometran amb el propi benestar i el creixement continu. Aquest mòdul serà un espai per celebrar èxits i reforçar la importància de l'autocura i la compassió com a pilars en el treball diari



FORMADORA

Àngels Ponce. Terapeuta Familiar

Llicenciada en Treball Social, la seva inquietud per aprendre, la va portar a formar-se com a Terapeuta Familiar Sistèmica i, posteriorment, a especialitzar-se en Processos de Dol i Mort a la Universitat.

- Certificada en Teràpia Centrada en la Compassió.
- Instructora Certificada de Mindfulness, forma part de l'Associació Professionals d'Instructors de Mindfulness-MBSR.

A llarg dels seus 35 anys d'experiència professional ha seguit formant-se amb mestres i professors de gran prestigi, combinant coneixements de neurociència i pràctica. Obtenint així diverses certificacions, amb un enfocament especial en la compassió i l'autocompassió aplicades a situacions de patiment, com el dol, el trauma o l'autoexigència.



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 14, 21 i 28 de maig i 4, 11 i 18 de juny de 2025

Horari: 10:00 a 12:00h

Lloc: Format en Aula Virtual **ZOOM**

Total hores curs: 12h



INSCRIPCIÓ AL CURS

PREU DE LA INSCRIPCIÓ: **155€** (formació 100% bonificable mitjançant FUNDAE)

[FORMULARI D'INSCRIPCIÓ](#)

Període d'inscripció: fins a esgotar les places

Forma de pagament: Un cop iniciada la formació es girarà l'import total del curs al número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.

Cancel·lacions inscripcions: Les baixes a una formació s'hauran de comunicar mitjançant correu electrònic a l'atenció de cmatos@dincat.cat o formacio@dincat.cat **mínim 10 dies abans de l'inici del curs** (***consulteu política de devolucions***)



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.