MINDFULNESS

en Servicios Sociales

Autocuidado y mejora de la práctica profesional

LLILLA

DESCRIPCIÓN

Entrenamiento básico en Mindfulness, que aporta técnicas y herramientas para integrarlo en su vida personal, y práctica profesional, beneficiando a su vez a las personas atendidas.

DIRIGIDO A

Profesionales de la intervención psicosocial, ámbito educativo y sanitario.

4, 11, 18 y 25 Octubre

16.30 - 20.30

METODOLOGÍA

Aprendizaje experiencial y vivencial con aportaciones teóricas y técnicas.

APRENDERÁS A

Cultivar la atención consciente en el/la profesional y en la relación de ayuda y en las personas que acompañamos.

Incrementar los niveles de atención focalizada, equilibrio y calma en entornos complejos y de incertidumbre.

Generar un espacio de apoyo y aprendizaje que permita resignificar el propio rol de profesional de ayuda.

CONTENIDOS

Mindfulness en la relación de acompañamiento.

Prácticas y recursos Mindfulness para profesionales.

Los 3 aspectos de trabajo en Mindfulness.

Prácticas para incorporar Mindfulness en la intervención.



MARÍA PÉREZ CAMARGO

Psicóloga e instructora de Mindfulness con diferentes colectivos. Coordina el equipo de desarrollo e investigación de Mindfulness de Agintzari SCIS ampliando conocimientos, bases teóricas y fundamentos de Mindfulness. Además realiza apoyo y orientación a familias y menores en Servicios Sociales de Muskiz.