

## INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS COMO HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO EN EL ÁMBITO SOCIAL

- **Presentación**

*¿Cómo influye tu mundo emocional en el resultado de tus acciones?* Tu mundo emocional repercute en tu día a día tanto a nivel personal como profesional, siendo uno de los mayores condicionantes a la hora de relacionarte con tu entorno, es fundamental tomar consciencia del poder que tienen sobre nosotros las emociones y la posibilidad de gestión y control que cada uno de nosotros tenemos sobre ellas; La inteligencia emocional es un gran recurso para el ámbito social, siendo un aliado contra el desgaste emocional. Además este curso te proporcionará estrategias y técnicas para fomentar el auto cuidado, a través de la puesta en marcha de prácticas como el mindfulness y los beneficios de estas.

- **Fecha:** Del 3 de Mayo al 31 de Mayo del 2022

- **Modalidad y duración:** Online

Formato e-learning: 50 horas + 1 sesión online en directo (27/05/2022 de 16.00 a 19.00h) a través de la plataforma Zoom

- **Perfil del alumnado:** Dirigido a trabajadores sociales y estudiantes del Grado en Trabajo social y a otros profesionales del ámbito social. (Sin número mínimo de alumnado)

- **Objetivos:**

- Contextualizar el mundo emocional y desarrollar competencias emocionales, a la vez de conocer diferentes estrategias de gestión emocional.
- Identificar situaciones de desgaste emocional.
- Descongestionar la carga y estrés relacionada con el área personal y profesional.
- Toma de consciencia de la importancia del auto cuidado y conocer diferentes prácticas relacionadas con ello.
- Crecimiento personal.
- Generar espacio compartido de experiencias en referencia al plano profesional - emocional.

- **Recursos disponibles:** El alumno a lo largo del curso, dispondrá de:

- Unidades desarrolladas en formatos PFD
- Resumen de cada bloque teórico en versión multimedia.
- Ejercicios prácticos
- Recursos adicionales que sean de interés, en relación al curso ( glosarios, bibliografías, material multimedia extra)
- Foro de discusión, para abrir debates, compartir experiencias, aclaración de dudas.

- **Metodología y evaluación:** El alumno tendrá a su disposición material teórico y práctico de manera semanal, además de test de autoevaluación prácticos, en cada bloque teórico, se tendrá en cuenta la participación en la plataforma y la asistencia a la clase online en directo.

Mientras la duración del curso, el/ la alumno,la posibilidad de consultar cualquier duda y/o supervisión.

- **Datos docente:** Alexandra Valiente Centeno - Trabajadora Social en el ámbito de Salud Mental, Experta en Coaching, PNL , Gestión emocional y Mindfulness.

- **Precios:**

Colegiado del COTSSAZA: 70 €

Otros Colegios: 80€

No colegiados: 90€

- **INSCRIPCIONES :**

Hasta el 28 de Abril 2022

A través de la web del COTSSAZA <http://www.trabajosocialsalamancazamora.org/>

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS COMO HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO EN EL ÁMBITO SOCIAL

## Contenido Formativo:

### BLOQUE 1: INTELIGENCIA EMOCIONAL

- INTELIGENCIA: Concepto y clasificación de destrezas
  - Inteligencia Consciente e Inconsciente
- INTELIGENCIA EMOCIONAL
  - Desarrollo y evolución histórica del concepto
  - ¿En qué consiste la Inteligencia emocional?
  - Desarrollo y competencias de la inteligencia emocional
  - Modelos de Inteligencia Emocional
  - Implicación de la Inteligencia emocional en la práctica del ámbito social
- MUNDO EMOCIONAL
  - Emociones: Orígenes, concepto, Clasificación, Funciones
  - Pensamiento, emoción y conducta.
  - Importancia del mundo emocional en el trabajo.
  - Competencias Emocionales: Herramientas
- HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO
  - ¿Qué son? Utilidad, Contexto
  - Estilos y Estrategias de Afrontamiento

### BLOQUE 2 : ESTRÉS EN EL ÁMBITO SOCIAL

- ESTRÉS, DESGASTE EMOCIONAL Y SÍNDROME DE BURNOUT
  - Fuentes del estrés
  - Estrés y Salud : procesos fisiológicos y consecuencias como resultado de reacción al estrés.
  - Síndrome de Burnout
  - Ámbito social, estrés y Burnout
  - La inteligencia emocional como preventivo al estrés y al Síndrome de Burnout

### BLOQUE 3: AUTOCUIDADO Y MINDFULNESS

- AUTOCUIDADO
  - ¿En qué consiste? Importancia de aplicación en área personal y profesional.
  - Relación de autocuidado y crecimiento personal : Puntos clave y beneficios
- MINDFULNESS
  - ¿Qué es y qué no es el Mindfulness?
  - Objetivos de Mindfulness
  - Beneficios físicos y psicológicos del Mindfulness
  - Mindfulness como herramienta para el crecimiento personal y profesional en la relación de ayuda
  - Mindfulness aplicado en el ámbito social y profesional
  - Prácticas básicas de Mindfulness