



CURS D'AUTOCURA EN ACCIÓ

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats/des

Durada: 9 hores lectives

Preu: curs bonificat al 100%

Calendari: 7 i 14 de novembre de 2024

Horari: Dijous de 15.30 h a 20.00 h

Lloc de realització: Seu del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (Carrer Segle XX, 78, 08032 Barcelona)

DOCENT

Ainhoa Videgain Vazquez: Psicòloga. Màster en psicooncologia i cures pal·liatives (UCM). Màster en Counselling dol i pèrdues (IPIR-UB). Formació específica en tècniques de recuperació del trauma i psicoteràpia. Experiència professional en equips interdisciplinaris de cures pal·liatives, domiciliàries i hospitalàries. Actualment en consulta privada. Fundadora de QUAERERE (Barcelona), on ofereix psicoteràpia i formació en aquest àmbit. Docent col·laboradora de la Fundació Galatea.

PRESENTACIÓ

Aquesta formació, a càrrec de la Fundació Galatea, pretén donar eines i recursos a les i els fisioterapeutes per a un desenvolupament professional saludable a través del coneixement i la millorade les habilitats i competències.

OBJECTIUS

- Oferir un espai de seguretat en el qual explorar la vivència del professional, les seves emocions, les dificultats percebudes i sentir que es comprenen, es validen i s'acompanyen.
- Oferir un espai de promoció de l'autocura en el qual els assistents puguin identificar el seu nivell d'activació davant de determinats estímuls o situacions estressants, i els recursos que en cada cas puguin promoure l'autoregulació i la restauració de l'homeòstasi interior.

TEMARI

- Factors que modulen la vivència de l'estrès i la forma d'afrontar-lo.
- Gestió emocional en crisis: com fer front a tot allò que no depèn d'un mateix. La importància de la part somàtica.
- *Burnout* i fatiga per empatia/compassió: factors de risc i protecció. Trauma agut i estrès posttraumàtic: símptomes i manifestacions físiques, cognitives i emocionals.
- Aportacions de la neurociència:
- Aproximació a la teoria Polivagal: identificació de simptomatologia present, nivell d'activació i com promoure la regulació autonòmica.
- Habilitats, actituds i eines per l'autocura: autoconsciència, autoregulació i actitud compassiva
- Maleta de recursos personalitzada

Avaluació del curs: Es realitzarà una avaluació continuada del curs que contemplarà l'assistència i la participació de l'alumnat.

El percentatge d'assistència mínim per obtenir el certificat del curs és del 100%.