



CURSO DE AUTOCURA EN ACCIÓN

Dirigido a: Fisioterapeutas colegiados/das

Duración: 9 horas lectivas

Precio: Curso bonificado al 100%

Calendario: 7 y 14 de noviembre de 2024

Horario: jueves de 15.30 h a 20.00 h

Lugar de realización: Sede del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (Calle Segle XX, 78, 08032 Barcelona)

DOCENTE

Ainhoa Videgain Vázquez: Psicóloga. Máster en psicooncología y curas paliativas (8UCM). Máster en Counselling duelo y pérdidas (IPIR-UB). Formación específica en técnicas de recuperación del trauma y psicoterapia. Experiencia profesional en equipos interdisciplinarios de curas paliativas, domiciliarias y hospitalarias. Actualmente en consulta privada. Fundadora de QUAERERE (Barcelona), donde ofrece psicoterapia y formación en este ámbito. Docente colaboradora de la Fundación Galatea.

PRESENTACIÓN

Esta formación, a cargo de la Fundació Galatea, pretende dar herramientas y recursos para un desarrollo profesional saludable, a través del conocimiento y mejora de las habilidades y competencias.

OBJECTIVOS

- Ofrecer un espacio de seguridad en el que explorar la vivencia del profesional, sus emociones, las dificultades percibidas y sentir que se comprenden, validan y acompañan.
- Ofrecer un espacio de promoción del autocuidado en el que los asistentes puedan identificar su nivel de activación ante determinados estímulos o situaciones estresantes, y los recursos que en cada caso puedan promover la autorregulación y la restauración de la homeostasis interior.

TEMARIO

- Factores que modulan la vivencia del estrés y la forma de afrontarlo.
- Gestión emocional en crisis: cómo hacer frente a todo lo que no depende de uno mismo. La importancia de la parte somática.
- *Burnout* y fatiga por empatía/compasión: factores de riesgo y protección. Trauma agudo y estrés postraumático: síntomas y manifestaciones físicas, cognitivas y emocionales.
- Aportaciones de la neurociencia.
- Aproximación a la teoría Polivagal: identificación de sintomatología presente, nivel de activación y cómo promover la regulación autonómica.
- Habilidades, actitudes y herramientas para el autocuidado: autoconciencia, autorregulación y actitud compasiva.
- Maleta de recursos personalizada.

Evaluación del curso: Se realizará una evaluación continuada del curso que contemplará la asistencia y la participación del alumnado.

El porcentaje de asistencia mínima por obtener el certificado del curso es del 100%.