
Formación en **"AUTOCUIDADOS PARA PROFESIONALES DEL TERCER SECTOR"** dirigida a personas profesionales de los servicios sociales en la Comunitat Valenciana de las Entidades del Tercer Sector de la Comunitat Valenciana:

Fechas de la Formación:

VALENCIA: PRESENCIAL / OCTUBRE: MIERCOLES 18 – LUNES 23 – MIERCOLES 25 (3 sesiones) **FINALIZADO PLAZO**

ALICANTE: AULA VIRTUAL / NOVIEMBRE: MIERCOLES 15 – LUNES 20 – MIERCOLES 22 (3 sesiones) **COMPLETO**

CASTELLON: PRESENCIAL / **DICIEMBRE:** LUNES 11– MIERCOLES 13 – LUNES 18 (3 sesiones) **PLAZAS LIBRES!!!**

Duración Diaria: **de 15:30 a 20:30** / Son 5 horas cada sesión.

Objetivo de la Formación:

La formación en **Autocuidados para profesionales** está diseñada para profesionales de los servicios sociales en la Comunitat Valenciana. El objetivo principal es dotar a los profesionales del Tercer Sector de herramientas que les ayuden a sobrellevar los aspectos negativos que van ligados al trabajo que se lleva a cabo. Recordarles por qué eligieron trabajar en este ámbito y cuáles son las potenciales que han de seguir trabajando para llevar una vida, significativamente feliz.

Contenido del Curso: AUTOCUIDADOS PARA PROFESIONALES DEL TERCER SECTOR

El curso se desarrollará en **tres sesiones** de 5h cada una impartidas en 3 días diferentes según sea en Valencia, Castellón o Alicante. Metodología PRÁCTICA en un 90%.

Los contenidos específicos de cada una de las sesiones serán:

Día

Tema

| PRIMERA SESIÓN | 1. La salud general en el puesto de trabajo

2. Salutogénesis y bases biológicas de la felicidad en el trabajo

| SEGUNDA SESIÓN | 3. Autocuidados, estilos de afrontamiento y fortalezas distintivas.

4. Redes de apoyo

| TERCERA SESIÓN | 5. Salud mental

6. Riesgos biopsicosociales

7. Burnout y su intervención desde la psicología positiva

Información Adicional:

- Horario: **15:30 a 20:30 cada día.**

- Lugar: Valencia: Falta confirmación

Castellón: Falta confirmación

- Facilitadores / Profesores: **Fundación ASINDOWN: María Garrido y Angela Garcerán, persona con Síndrome Down**

- Se proporcionarán materiales y recursos didácticos.

- Se entregará un certificado de participación al finalizar el curso.

Inscripción:

Para inscribirse en esta formación accede y completa este formulario según sea tu interés Valencia, Castellón o Alicante: <https://forms.gle/7W5s7pPpU1wdzWdA7>

Contacto: Fundación ASINDOWN: María Garrido, maría.garrido@asindown.org o 678 563 861

Plataforma del tercer sector CV: ptscv@plataformatercersectorcv.org

¡Esperamos contar con su participación en esta valiosa formación que contribuirá al fortalecimiento de la atención en los servicios sociales en la Comunitat Valenciana!
