

Código do curso	LIN-25-040
Denominación	AUTOCOIDADO DAS E DOS PROFESIONAIS
Persoas destinatarias	Persoal educador da Deputación de Pontevedra e dos concellos adheridos ao Plan agrupado de formación continua
Número de horas	20
Datas	Do 02/06/2025 ao 30/06/2025
Metodoloxía	Teórico
Obxectivos	Ofrecerlles ás e aos profesionais que traballan con menores as ferramentas necesarias para xestionar o estrés, mellorar a súa saúde mental e emocional e desenvolver un autocoidado integral que lles permita ofrecerlle un mellor servizo á súa comunidade.
Contido	Introdución ao autocoidado profesional: - Definición e importancia do autocoidado no ámbito profesional - A relación entre o benestar das e dos profesionais e a calidade do traballo realizado - Autocoidado como estratexia para mellorar a saúde mental e física Estrés profesional e o seu Impacto: - Concepto de estrés laboral: causas, efectos e manifestacións - Como o estrés lles afecta ás e aos profesionais que traballan con menores - Estratexias de xestión do estrés no traballo Xestión das emocións no traballo con menores: - A importancia da intelixencia emocional no ámbito educativo - Técnicas de autocoidado emocional - Como xestionar as emocións en situacións de conflito ou dificultade Desenvolvemento de habilidades sociais e asertividade: - A importancia das habilidades sociais no traballo educativo - Técnicas de comunicación asertiva - Como establecer límites de forma respectuosa e eficaz

	Prevención do esgotamento profesional (burnout) e outros trastornos laborais: • Identificación de sinais de esgotamento profesional e fatiga por compaixón. • Estratexias de prevención do esgotamento profesional • A importancia da desconexión e do descanso Autocoidado físico e mental: • Técnicas de relaxación e <i>mindfulness</i> para reducir a tensión • A importancia da actividade física e da alimentación saudable para o benestar • Xiros de descanso e xestión do tempo de maneira equilibrada A importancia do apoio social e do traballo en equipo: • Apoio social no contexto laboral: compañeiras e compañeiros, persoal supervisor e familiares. • A importancia do traballo en equipo na redución do estrés • Como fomentar un ambiente de apoio e colaboración Planificación de accións e estratexias de autocoidado: • Elaboración dun plan persoal de autocoidado • Como establecer metas realistas e alcanzables para o benestar • Avaliación e seguimento do propio proceso de autocoidado
--	--