

## Curso cuidándonos desde el Autoconocimiento

### ① Aprende a tu ritmo y desde casa

Podrás organizar tu tiempo de estudio en función de tus necesidades laborales y vitales, de una forma completamente flexible.

### ② Este curso es para ti si:

- » Te acabas de convertir en cuidador y quieres prepararte para hacerlo bien.
- » Eres cuidador desde hace tiempo y has descubierto que hay conocimientos que necesitas y no tienes.
- » Si tu labor te abate y para ti es imprescindible encontrar solución al estrés y el desánimo.
- » Si quieres formarte para ejercer profesionalmente como cuidador en el ámbito doméstico.

### ③ Sabemos lo que necesitas

Detectamos qué necesitas para desempeñar tu tarea de cuidador en las mejores condiciones posibles.

### ④ Siempre con apoyo

Desde el primer momento tendrás a tu disposición un tutor para guiarte en tu aprendizaje y solventar cualquier duda que pueda surgirte.

### ⑤ Una Universidad al servicio del cuidador

UNIR, la universidad en Internet, está especializada en la formación online. Su metodología, de probada eficacia, potencia la participación del alumno y la educación personalizada.

---

## OBJETIVOS

Con este curso aprenderás a:

- » Tener una mayor consciencia de nosotros mismos y de los demás.
- » Mejorar nuestro autoconocimiento desde la atención y el darnos cuenta.
- » Desarrollar la habilidad de no cargarnos física, mental o emocionalmente.
- » Sentirnos mejor con nosotros mismos, pese a las dificultades del cuidar.
- » Generar una actitud de servicio que nos permita estar motivados con lo hacemos.
- » Conciliar nuestra labor de cuidar con lo personal, lo laboral y lo social.



## Curso cuidándonos desde el Autoconocimiento

### CONTENIDOS

- 1. Masterclass: Lo físico, lo mental y lo emocional... a nuestro servicio.**
  - » Masterclass Gratuita disponible aquí.
  - » Descubriremos las posibilidades que nos ofrece el manejo de este sencillo esquema, representativo de nuestros "tres vehículos".
- 2. Masterclass: El peso de estar identificados con lo que no somos**
  - » 8 de septiembre a las 17.00h
  - » Cuando nos damos cuenta de lo que pesan ciertas identificaciones, sentimos un gran alivio al deshacernos de ellas desde nuestra libertad.
- 3. Masterclass: Atención a lo que nuestro cuerpo nos está pidiendo.**
  - » 11 de septiembre a las 17.00h
  - » La sabiduría del cuerpo está a nuestra disposición. Y aprenderemos a interpretar su lenguaje y sus mensajes
- 4. Masterclass: Identificación y tratamiento de nuestras emociones.**
  - » 15 de septiembre a las 17.00h
  - » Aprender a reconocerlas, ponerles nombre y tratar con ellas, nos permite hacer de las emociones nuestras amigas.
- 5. Masterclass: Nuestros procesos mentales y su mejor aprovechamiento.**
  - » 18 de septiembre a las 17.00h
  - » Cuando podemos observarlos, nos hacemos con las riendas de nuestros pensamientos. Y podemos soltar los que nos incomodan.
- 6. Masterclass: Entrenar nuestra mente para nuestro propósito.**
  - » 22 de septiembre a las 17.00h
  - » El músculo de la mente también se ejercita. Gracias a su plasticidad nos da la oportunidad de poder moldearlo. Veremos cómo.
- 7. Masterclass: Desde nuestro bienestar personal cuidamos mejor.**
  - » 25 de septiembre a las 17.00h
  - » Cuando nos sentimos bien, cuando estamos centrados, hacemos mejor cualquier cosa que nos toque hacer, por ejemplo, cuidar.
- 8. Masterclass: La actitud de servicio como nuestro mejor estimulante.**
  - » 29 de septiembre a las 17.00h
  - » Ser conscientes de lo determinante que es nuestra actitud, desde nuestra libertad de elegir, nos da la mejor energía.

## Curso cuidándonos desde el Autoconocimiento

### PROFESORADO

#### Javier Ibáñez



Ingeniero del ICAI, Docente Universitario, Especialista en el Área del Desarrollo Personal y Profesional. Tras 19 años dedicados a la ingeniería en diferentes multinacionales, y 5 años como docente en la Universidad Pontificia de Comillas, hace 10 años que está dedicado a su pasión: el Ser Humano. Está formado en Habilidades Sociales, Programación Neurolingüística, Análisis Transaccional, Pensamiento Positivo, Inteligencia Emocional y Consultor de Mindfulness. Ha colaborado en Proyectos de Cooperación Internacional al Desarrollo en 3 países de Latinoamérica.

Actualmente diseña y facilita Programas de Desarrollo Personal y Profesional para diferentes colectivos y organizaciones.