

Programa sobre cómo cuidarnos 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 programa 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 programa 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.



Programa sobre cómo cuidarnos 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**
 - » 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.**
 - » 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.**
 - » 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.**
 - » 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.**
 - » 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.**
 - » 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.**
 - » Ser conscientes de lo determinante que es nuestra actitud, desde nuestra libertad de elegir, nos da la mejor energía.

Programa sobre cómo cuidarnos 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.