

Programa de conciliación personal, familiar y laboral

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:

- » Eres cuidador familiar y quieres mejorar tus condiciones de equilibrio entre su vida personal y laboral y su condición de cuidador familiar, independientemente de su casuística
- » Eres cuidador profesional y sientes la necesidad de mejorar tu calidad de vida
- » Eres cuidador y quieres tener una formación continua, práctica y económica y por falta de tiempo no puedes asistir a clases
- » Estás interesado en mejorar tu conciliación personal, laboral y familiar
- » Eres empresario o asociado y te preocupa la salud y bienestar de tus empleados y asociados, fomentando medidas de conciliación, en aras a reducir el absentismo, incrementar su productividad y mejorar la competitividad

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 empresa al servicio del cuidador

SUPER Cuidadores 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:

- » Proveerte de fortaleza psicológica en situaciones de crisis. Acercaremos este tema tan novedoso, como necesario, a una generación que tendrá que compaginar su vida personal/familiar con su trabajo, bien sea por cuenta ajena, como por cuenta propia .
- » Conocer las diferentes vías de conciliación que se pueden plantear, en función de la casuística particular.
- » Entender la conciliación no como una “moda” o como un “gasto”, sino como una forma de incrementar la productividad de las empresas.
- » Tomar conciencia de la actitud como nuestra gran aliada. A entender las diferentes tipologías de padres en función de su comportamiento, reglas y límites establecidos con sus hijos.
- » A adentrarte en las dificultades por las que pasan los padres para conciliar la dedicación que requieren los hijos y personas mayores con sus obligaciones personales y laborales.



Programa de conciliación personal, familiar y laboral

CERTIFICADO ACREDITATIVO

Las personas que realicen este programa recibirán un certificado acreditativo de SUPERCUIDADORES, avalado por la UNIR, la Universidad Internacional de la Rioja.

UNIVERSIDAD
INTERNACIONAL
DE LA RIOJA **unir**

supercuidadores

La Universidad Internacional de la Rioja

A través de su empresa **SUPERCUIDADORES** que tiene entre sus objetivos:

Formar y proporcionar servicios a los cuidadores familiares y profesionales, así como a empresas e instituciones que tienen personas mayores y dependientes a su cargo

CERTIFICA que:

Nombre de la persona

Con DNI [REDACTED] ha participado en la acción formativa sobre:

Programa de conciliación personal, familiar y laboral

Cursada en el mes de [REDACTED] de 2018 y de [REDACTED] horas de duración

Y para que conste a los efectos oportunos, firma el presente certificado en Madrid, a [REDACTED] de 2018

El Consejero Delegado de SUPERCUIDADORES



El presente Título Propio no tiene carácter oficial, de acuerdo con lo establecido en el artículo 34.1 de la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades, modificada por Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril.

Programa de conciliación personal, familiar y laboral

CONTENIDOS

1. Masterclass: ¿Qué espera el cuidador de la familia?

- » ¿Sabes las cualidades que debe poseer el cuidador? Aprende cuáles son, descubre qué espera el cuidador de la familia y la importancia de una buena comunicación.

2. Masterclass: ¿Cómo entenderse?

- » En esta sesión vamos a explicar el momento vital por el que pasa el adolescente. Momento en el que deja de admirar a sus padres, para ser crítico con ellos. Los padres se caen del pedestal y son sustituidos por sus iguales, con quienes ahora se identifican.

3. Masterclass: Atención a lo que nuestro cuerpo nos está diciendo

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

4. Masterclass: Cuidar al cuidador

- » El cuidador podrá adquirir estrategias para conocer mejor sus necesidades y para vencer las barreras que le impiden satisfacerlas. Vanessa Narváez, psicóloga, nos aporta pautas prácticas y realistas que puedan adaptarse al día a día del cuidador.

5. Masterclass: Desarrollo de la capacidad de resiliencia

- » En esta masterclass tomaremos contacto con nuestra capacidad resiliente, con el fin de desarrollarla. La resiliencia, en el ámbito psicológico, está tomando fuerza como capacidad potencial para salir reforzados de las dificultades. Todo un ejercicio de superación, dedicar un tiempo para aprender más de esta capacidad psicológica que todos podemos desarrollar.

6. Masterclass: Empezar a cuidar... ¿Qué hago ahora?

- » ¿Qué hago cuando me siento solo/a? ¿Y cuándo nadie me entiende o no quiero preocupar a mis hijos? ¿Y si mi familiar no me hace caso o temo qué será de él/ella si a mí me pasa algo? ¿Y cuándo mis amigos ya no me llaman? Son dudas comunes en quienes empiezan a cuidar. La psicóloga Elisa Sancha nos las aclara de forma sencilla y directa.

7. Masterclass: Entrenar nuestra mente para nuestro propósito

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

8. Masterclass: Fortalece tu autoestima para cuidar y ser feliz

- » En esta masterclass vas a identificar algunos indicadores de tu nivel de autoestima y aprender cómo mejorarlos para tener una vida más plena y feliz. Las claves que aprenderás y practicarás son válidas tanto para tu esfera personal como para la profesional y además de todo esto crearás tu propio Plan de Acción que te llevará a valorarte más y más.

Programa de conciliación personal, familiar y laboral

9. Masterclass: Identificación y tratamiento de nuestras emociones

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

10. Masterclass: Introducción al Mindfulness

- » En esta Masterclass conoceremos las últimas tendencias en psicología para gestionar el estrés y prevenir la depresión. Practicaremos Mindfulness o Atención Plena como ejercicio diario, descubriremos dónde suele transitar nuestra mente: pasado, presente o futuro, ¿quiere saber dónde está usted? especialmente recomendado si tiene altos grados de estrés o tendencia a la depresión.

11. Masterclass: La actitud de servicio como nuestro mejor estimulante

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

12. Masterclass: La comunicación interpersonal

- » Con esta clase entenderemos la importancia de la comunicación en la familia, y la necesidad de practicarla con nuestros hijos e hijas, no sólo para contar los hechos, sino también las emociones.

13. Masterclass: La Conciliación, en general, y de los Cuidadores, en particular

- » Esta masterclass pretende abordar el tema de la conciliación de la vida personal y laboral ("Work life balance") y está especialmente dirigido al colectivo de cuidadores, sin perder una visión más generalista para cualquier persona interesada en este tema, de mucha actualidad. Después de exponer unos conceptos globales y teóricos, se profundizará en una visión práctica del tema, con la posibilidad de responder (al final de la exposición) a preguntas de la audiencia.

14. Masterclass: El reto de ser padres

- » El reto de ser padres es una masterclass que tratará sobre la situación actual de las familias y como la educación de los hijos e hijas se convierte en un reto. Abordaremos los distintos estilos educativos y los principios educativos.

15. Masterclass: Lo físico, lo mental y lo emocional a nuestro servicio

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento. Empezaremos a utilizar un esquema muy sencillo: nuestros tres vehículos (físico, mental y emocional). Y aprenderemos a identificar los efectos y recursos asociados a cada uno.