

EL SINDROME DE BURNOUT (o del trabajador quemado) Y EL AUTOCUIDADO COMO ELEMENTO DE PREVENCIÓN EN PROFESIONALES DEL SECTOR SOCIAL (PRESENCIAL Y POR INTERNET EN DIRECTO)

Madrid 28 y 29 de Octubre 2020

- ♦ **Objetivo:** El objetivo general del curso es crear un espacio de aprendizaje, reflexión y autocuidado para los/as profesionales que trabajan en el sector social ayudando a otras personas en situación de dificultad, vulnerabilidad y/o riesgo, que permita la toma de conciencia y la prevención de situaciones de agotamiento profesional o, como se suele denominar, “*Síndrome del quemado o de burnout*”. Los objetivos específicos del cursos son:
 - ♦ Conocer en qué consiste el conocido “Síndrome de Burnout” o también conocido como “Síndrome del quemado” o desgaste profesional.
 - ♦ Analizar sus principales causas, factores determinantes y consecuencias.
 - ♦ Identificar y conocer qué es el estrés y, en concreto, el estrés laboral en el campo social.
 - ♦ Conocer qué son las habilidades de autocuidado profesional como elemento preventivo para combatir el estrés y desgaste profesional.
 - ♦ Adquirir estrategias de autorregulación y afrontamiento ante situaciones de estrés profesional dentro del ámbito social.
 - ♦ Relacionar la teoría con la práctica a través de estudios de casos.
- ♦ **Dirigido a:** El curso está dirigido a profesionales que trabajan o vayan a trabajar en organizaciones sociales en España o en el Tercer Mundo, en el ámbito de la ayuda a otras personas, en proyectos o centros sociales atendiendo a distintos colectivos (personas vulnerables o en situación o riesgo de exclusión social, menores, tercera edad, víctimas de violencia, etc.) y que estén interesados en conocer el “Síndrome de Burnout” así como su prevención y consecuencias.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

María del Mar Velázquez
91 579 14 70

institutoformacion@fundacionacrescere.org
www.fundacionacrescere.org

Lugar de celebración (Formato presencial)
Avda. Osa Mayor, 19
28023 Madrid

Cómo llegar:
Autobuses desde Moncloa
(656, 657, 160, 161)
Líneas C1, C7 y C10 de Renfe Cercanías
(Estación de Aravaca)

Se puede acceder con vehículo particular
(plazas limitadas)

PROGRAMA

- ♦ **EL SÍNDROME DEL BURNOUT.** Qué es, cuáles son sus efectos y sus síntomas. Cómo es el proceso a través del cual un profesional del sector social llega a quemarse en el trabajo y cuáles son sus consecuencias. Cómo se mide.
- ♦ **EI ESTRÉS Y EL ESTRÉS LABORAL EN EL CAMPO SOCIAL.** Introducción, conceptos básicos, desencadenantes y causas del estrés. Tipos, síntomas y consecuencias del estrés.
- ♦ **LAS HABILIDADES DE AUTOCUIDADO PROFESIONAL COMO ELEMENTO PARA LA PREVENCIÓN.** Qué son estas habilidades y para qué sirven.
- ♦ **ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN Y AFRONTAMIENTO** ante situaciones de estrés y desgaste profesional dentro de este sector.
- ♦ **HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO PARA EL ALUMNO Y PLAN DE ACCIÓN.**
- ♦ **CASOS PRÁCTICOS.** A lo largo del curso se presentarán distintos casos a través de los cuales el alumno podrá poner en juego los conocimientos y herramientas aprendidas durante las sesiones así como integrar dichos conocimientos a través de la práctica.

Metodología

El programa se imparte en modalidad **presencial y virtual en directo** y es impartido por docentes con experiencia en la impartición de esta materia a entidades sociales y privadas.

El contenido se estructura en unidades formativas donde de una manera clara, sencilla y práctica, se verá con todo detalle la materia de estudio.

El desarrollo de las clases seguirá una **metodología activa, experiencial, participativa y práctica**; de tal forma que la interacción entre alumnos y profesores sea constante y así los alumnos puedan aprovechar la experiencia que avala a nuestro equipo docente.

Las actividades y dinámicas de grupo que se realicen estarán **basadas en experiencias y dificultades reales** derivadas de la práctica profesional de los/as participantes y de los casos que aporte el equipo docente.

Durante las sesiones se proporcionará a los alumnos/as **herramientas para la reflexión individual y de grupo y un entrenamiento en aula de técnicas de autocuidado.**

Fecha, Modos de asistencia y Duración

Las fechas en las que se impartirá el curso serán los días **28 y 29 de octubre de 2020.**

La asistencia podrá ser **presencial o virtual**, esto es, los inscritos podrán asistir físicamente al aula del Instituto IFA , en la sede de la Fundación Acrescere (que cumplirá todas las medidas de seguridad, prevención, aforo reducido y distanciamiento entre los asientos de los asistentes) o podrá conectarse al taller a través de plataforma de internet, para asistir en directo desde sus casas o centros de trabajo.

El taller tiene una duración de **8 horas en horario de 10 a 14 horas, con descanso de café** (real o virtual) de 20 m.

Profesorado

D^a Blanca Arregui Minchero. Licenciada en CC. Económicas y Empresariales (ADE) y Psicología, especialidad clínica, con cursos de postgrado y Máster en Dirección de Centros Sociales e inscrita en el registro de directores de la Comunidad de Madrid. Miembro de la Asociación Madrileña para la Prevención del Maltrato a la Infancia. Es en la actualidad directora de Centros Sociales de la Fundación Acrescere. Imparte acciones formativas y asesora a órganos de gobierno y dirección de centros e Instituciones, colegios, fundaciones y otras entidades sociales.

D^a Cristina Sánchez Guillén. Psicóloga Clínica y experta en Coaching (PsEC) por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Posgrado de “Especialización en Supervisión, Orientación, y Coaching”, formación homologada por las organizaciones internacionales EASC y ANSE. Supervisora Técnica de Profesionales y Formadora, actualmente en consulta privada y en colaboración con diferentes entidades. Especializada en gestión del estrés, gestión emocional y Mindfulness.

Más de 25 años de experiencia como psicóloga clínica, formadora y coordinadora de equipos interdisciplinarios en el ámbito de la intervención psicosocial, especialista en intervención con mujeres y en violencia de género, desempeñando su labor profesional en Centros de Servicios Sociales, generales y específicos, dependientes de la Administración Pública.

D^a Beatriz Parra Zamorano. Licenciada en Psicología, especialidad clínica, y con habilitación sanitaria. Máster en Dirección de Centros Sociales y Orientación Educativa. Responsable de los programas de acogida en hogares y pisos tutelados de la Fundación Acrescere con más de diez años de experiencia en el trabajo con menores y jóvenes en el ámbito social y educativo. Tutora de prácticum en centro de prácticas de alumnos de Psicología de la Universidad de Comillas.

Precio

El taller tiene un **coste total de inscripción de 150 euros**. A partir del tercero inscrito del mismo centro o entidad se hará un descuento del 10 %

Procedimiento de inscripción

Plazas limitadas. La reserva de plaza se hará por riguroso orden de llegada pinchando en el link “**Boletín de inscripción**” y enviándolo tras haberlo cumplimentado con los datos del alumno. Se confirmará por correo electrónico la inscripción al mismo.

Una vez notificada la reserva de plaza deberá mandarnos, antes del inicio del taller, copia de la transferencia o ingreso bancario al correo electrónico institutoformacion@fundacionacrescere.org.

Se recuerda que la plaza únicamente estará garantizada si el pago es realizado antes de la fecha de la celebración del taller.

Política de Cancelación y Devolución

Las cancelaciones deberán ser comunicadas por escrito.

Si se comunica la cancelación hasta 3 días laborables antes del inicio del curso, se devolverá el importe íntegro de la inscripción.

En caso de no cancelar o hacerlo fuera de plazo no se reembolsará el importe de la inscripción pero se admite la sustitución de su plaza por otra persona de su entidad. El cambio se podrá realizar hasta un día antes de la celebración del curso.

En el caso de que la Fundación cancelará la acción formativa, se reembolsará la totalidad del importe de la inscripción. En el caso de que la Fundación cancelara la acción formativa, se reembolsará la totalidad del importe de la inscripción.