

AF | 20914

Formato: Programado | A medida

Cuidador de cuidadores

DIRIGIDO A

Destinado a personas cuidadoras de una persona mayor dependiente o a las personas mayores que atienden a una persona dependiente menor de 65 años.

OBJETIVOS

- Dotar de una base de conocimientos suficientes sobre el papel del cuidador: sus características y las de las personas a las que cuida, así como el reconocimiento de la necesidad de mejora.
- La definición, entrenamiento y desarrollo de competencias basadas en los modelos de comunicación emocional eficiente.
- La definición, entrenamiento y desarrollo de competencias de autogestión emocional, bajo la premisa de “estar bien” para poder “atender mejor”.

CONTENIDOS

LA TAREA DE CUIDAR

- La ética de cuidar.
- El autocuidado como necesidad para un cuidado de calidad: afilar la sierra.

COMPETENCIAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFICIENTE

- Poner límites desde la asertividad.
- La empatía hasta dónde.
- Cuenta bancaria emocional.
- La atribución de las conductas en caso de deterioro elevado.

COMPETENCIAS PARA LA AUTOGESTIÓN Y BIENESTAR EMOCIONAL

- Estrategias para no acumular carga emocional.
- Gestión de culpabilidades: lo que sí depende de mí.
- Búsqueda de apoyos vs autodefensa.
- Las consecuencias: cómo detectar a tiempo y estrategias básicas para el manejo del estrés, burnout y agotamiento emocional.
 - Dar el primer paso: compromisos Smart.



Duración

6 horas



Modalidad

Presencial