

**18 Y 19 DE JUNIO
EN BARCELONA**

AULA DE FORMACIÓN



CURSO PRESENCIAL

AUTOCAUIDADO EMOCIONAL

DOCENTES

**TEW BUNNAG Y
VICENTE ARRÁEZ**

¿PARA QUÉ?

Conectar con uno mismo como acompañante:

Reencontrarnos con las propias fortalezas y dificultades.

Desarrollar mis recursos y reconocer mis debilidades para afrontar el sufrimiento y así evitar el agotamiento o el desgaste

Aprender a detectar los signos de agotamiento

Desarrollar las herramientas de Presencia, conexión y compasión.

INFORMACIÓN



DONDE


- Sala Gestual
Calle Londres 54
Barcelona

HORARIO

- Sábado 18 de 9:30 h a 21:00 h (con un descanso para comer)
- Domingo 19 de 9:00 h a 14:00 h

PRECIO: 230€
*Consultar descuentos en
www.fundacionmetta.org
PLAZAS LIMITADAS

INSCRIPCIONES

- www.fundacionmetta.org
-  618873800
- formacion@fundacionmetta.org
- Transferencia a la cta. de la Fundación
ES12 2100 5102 8813 0054 4996
- Tarjeta de crédito

INFORMACIÓN



METODOLOGIA

Experiencial, con prácticas y cuestionarios de autodiagnóstico orientadas al descubrimiento de las propias capacidades personales, tratando de integrarlas en la práctica personal. Prácticas para el autocuidado. Físico, emocional y espiritual incorporando herramientas y técnicas de autocuidado de otras tradiciones.

CUIDARSE PARA CUIDAR

EJERCICIOS :

- Ejercicios de toma de conciencia del cuerpo
- Manejo de las emociones
- Recursos para cuidar cuidándose
- Competencias emocionales y cuidados
- Respuestas adaptativas al stress

IMPACTO FÍSICO Y EMOCIONAL EN LOS CUIDADORES

- Dependencia
- Manejo de los tiempos
- Soporte emocional
- Adaptación de los posibles escenarios
- Riesgos asociados a los cuidados
- Consecuencias:
 - Físicas
 - Psicológicas
 - Sociales
 - Organizacionales

DOCENTES



TEW BUNNAG

Nació en Bangkok en 1947. Estudió chino y economía en la Universidad de Cambridge y se graduó en 1968. En 1966 comenzó su formación espiritual con el difunto Trungpa Rimpoché y luego continuó con el Venerable Chao Khun Sobhana Dhammasuddhi, el entonces abad del Templo Buddhapadipa, ahora conocido como Dhiravamsa. Desde 1975 ha sido profesor laico de meditación y Taiji, y ha escrito varios libros y artículos sobre el tema.

En España, desde 2007, ha participado en los Simposios de La Muerte y Morir organizados por el Hospital Universitario de Elche. También ha impartido cursos y talleres en las conferencias de Secpal (Sociedad Española de Cuidados Paliativos) y en Eaps (Equipo de Atención Psicosocial).

VICENTE ARRAEZ

Licenciado en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina Intensiva. Coordinador de las Jornadas internacionales sobre la muerte y el morir desde 2004. Docente desde el año 2000 en cursos y temas relacionados con el acompañamiento al proceso de morir. Profesor en Master de Humanización de la Salud en la U.B.

Miembro del grupo redactor de la ley sobre los derechos y garantías de las personas al final de la vida.

Coautor del libro La muerte y el morir.