

25, 26 Y 27 DE MARZO
EN OVIEDO

AULA DE FORMACIÓN



EL AUTOCUIDADO CUIDARSE PARA CUIDAR

¿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.

DOCENTE:

VICENTE ARRÁEZ

INFORMACIÓN

**25, 26 y 27 DE MARZO
OVIEDO**

DONDE

- La Casa de Espiritualidad Latores


HORARIO

- Viernes 25 de 18:00 h a 21:00 h
- Sábado 26 de 9:30 h a 21:00 h (con un descanso para comer)
- Domingo 27 de 9:00 h a 14:00 h

PRECIO: 180€

*Consultar descuentos en
www.fundacionmetta.org
PLAZAS LIMITADAS

INSCRIPCIONES

- www.fundacionmetta.org
-  609 12 64 60
- formacion@fundacionmetta.org
- Transferencia a la cta. de la Fundación
ES12 2100 5102 8813 0054 4996
- Tarjeta de crédito



INFORMACIÓN

**25, 26 y 27 DE MARZO
OVIEDO**

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



ALOJAMIENTO

**25, 26 Y 27 DE MARZO
OVIEDO**

La Casa de Espiritualidad ofrece alojamiento con pensión completa y también la posibilidad de realizar las comidas sin alojamiento.

SUS TARIFAS:

- Habitación individual pensión completa por día 45,00 euros incluye el IVA.

(Dormir, desayuno, comida y cena)

- Comida: (por día) 15,00 euros incluyen el IVA.
- Atienden los regímenes prescriptivos

Se contrata directamente con la Casa en:

- Móvil: 663 775 145. Llamando o por WhatsApp
- Línea autobús K2 (salidas desde plaza de América)
- Coordenadas GPS: 43.341202, -5.881632
- Parking gratuito

<http://casaespiritualidadlatores.org>

