

AUTOCUIDADO DEL DOCENTE

TÍTULO UNIVERSITARIO ACREDITADO POR



Universidad
Zaragoza

DESTINATARIOS

Docentes de todas las etapas educativas y estudiantes universitarios.

FECHAS Y HORARIO

- Duración del curso: 3 ECTS (75 horas).
- 4 aulas virtuales los miércoles de 17:30 a 19:30, los días:
 - 12 febrero 2025.
 - 19 febrero 2025.
 - 5 marzo 2025.
 - 12 marzo 2025.



- Vídeo introductorio del docente sobre los diferentes contenidos.
- Horario: Sin límites de conexión al campus.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1.Regístrate en la plataforma (haz click en el botón)



2. Una vez hayas realizado el registro haz click en el curso.

3. Podrás realizar el pago de la formación y comenzar.

MODALIDAD

Formación online síncrona con acceso al campus Edelvives.

DESCRIPCIÓN

Educar es una labor apasionante, pero consume mucha energía. Es una profesión y vocación maravillosa a la vez que desgastante. No son pocos los educadores que expresan sentirse en bastantes momentos completamente desbordados y quemados. Gestionar las exigencias y demandas inherentes a la vida profesional más las personales y familiares no es tarea fácil.

Es muy complicado dar lo que uno no tiene, por eso es tan importante y necesario que el educador cultive su autocuidado, cuidarse para poder darse. Porque educar es en esencia un acto de entrega y cuando estamos bien con nosotros mismos podemos conectar mejor con los alumnos, tenemos más paciencia, somos más resolutivos, empáticos y creativos.

OBJETIVOS

- Ofrecer una propuesta ideada para dar respuesta a la creciente demanda de formación especializada en el autocuidado del docente.
- Dotar a los docentes de herramientas para poner en práctica a diario mecanismos que favorezcan su autocuidado.
- Analizar y exponer las implicaciones del autocuidado más allá de uno mismo con una proyección en el centro educativo.
- Elaborar un diagnóstico personal para ser capaces, cada uno de nosotros, de "escanearnos" para identificar si estamos atendiéndonos adecuadamente.
- Concienciar sobre la importancia del autocuidado en la vida personal y profesional de los docentes
- Plantear su actual o futura vida laboral como docentes con más tranquilidad y optimismo en base a herramientas reales.
- Aumentar su nivel de autoconocimiento. ¿Cómo funciona? ¿Qué me está pasando ahora que me estoy sintiendo agobiado/estresado/asustado? Identificar fuentes de estrés.

- Reconocer necesidades propias y ajenas y desarrollar estrategias de comunicación asertiva.
- Implementar un plan personal de autocuidado para fomentar un liderazgo saludable.

PRECIO

El precio total de la formación es de 129 euros por persona que incluye:

- Formación online con acceso al campus.
- Aulas virtuales
- Materiales complementarios.
- Tutorización del trabajo.
- Acreditación de UNIZAR.

LIBROS RECOMENDADOS

Bypass hacia la interioridad. Una experiencia evolutiva un aprendizaje personal y en familia, Josean Manzanos, Ediciones Khaf.

Intebioridad. Una coreografía circular: El ser ecosocial desde el cuidado profundo integral, Josean Manzanos, Ediciones Khaf.

La interioridad habitada, Francesc Torralba, Ediciones Khaf.

Crear cultura de interioridad, Carmen Jalón, Ediciones Khaf.

Educación la inteligencia espiritual, Isabel Gómez Villalba, Ediciones Khaf.



CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN

2. CONCEPTOS PREVIOS

3. IDENTIDAD

3.1 Concepto de identidad.

- * ¿Quién soy de verdad? ¿Cómo afecta a mi bienestar?
- * Creencias y valores

3.2 Funcionamiento de lo que hago.

- * Inteligencia emocional.
- * Patrones de comunicación.
- * Talento, creatividad, propósito.

3.3 Resultado

- * Autoestima como consecuencia de mis acciones
- * Resultados sociales interrelacionales
- * El inicio del cambio
 - Concepto de plan de acción
 - Dinámicas de cambio

4. APLICANDO EL AUTOCUIDADO EN EL AULA

5. CIERRE DEL CURSO

METODOLOGÍA

La metodología está basada en el acompañamiento del tutor, la distribución de los contenidos del temario y el trabajo por medio de la plataforma online de forma accesible y pedagógica.

- Presentación del Curso Texto de Bienvenida.
- Guía didáctica.
- Formato de las diferentes Unidades Didácticas:
 - > Material de contenidos.
 - > Soporte de material de apoyo: textos, enlaces web, vídeos...
 - > Foro de participación y actividad de evaluación práctica.

Con un contenido con actividades interactivas, dinámicas y herramientas para fluir, vamos a caminar entre sentimientos, emociones, dones, habilidades, autoestima...

FORMADORAS



VERA MUÑOZ CARPEÑO

Licenciada en Publicidad y RRPP por la Universidad Pontificia de Salamanca, Máster en dirección de marketing estratégico en CTO, Coach Certificada por ICF (international coaching federation) y Experta en educación emocional y PNL Practitioner. Cofundadora de Giraflexo, proyecto innovador con el que integrar toda la parte humana con todos los retos diarios que los que se enfrentan tanto empresas como centros educativos.



REBECA MARTINO GALÁN

Maestra de educación infantil, Especialista en trastornos del espectro autista, Coach Certificada por ICF (international coaching federation), Experta en Educación emocional y PNL Practitioner. Cofundadora de Giraflexo y a través de él logra dar forma a todo ese contenido de valor para docentes y para cualquier persona que diariamente acompaña a alumnos en su formación.