



## **1ª edición CURSO AUTOCAIDADO: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN PERSONAS CUIDADORAS**

Este curso está diseñado para aprender y profundizar en la gestión de las emociones en las personas cuidadoras desde la perspectiva del autocuidado. Es un curso donde se dotará a los participantes de habilidades y estrategias para afrontar el estrés como consecuencia del cuidado de personas dependientes.

Exploraremos nuestras propias emociones y aprenderemos a manejar situaciones de estrés y a establecer los límites en nuestras relaciones sociales.

La metodología del curso será por tanto teórico-práctica y está dirigido a cuidadores profesionales y no profesionales de personas en situación de dependencia.

A lo largo del curso se utilizarán técnicas de musicoterapia tanto activas como receptivas. Sin embargo, no se necesitan conocimientos musicales para disfrutar del curso.

El idioma del curso será en catalán o castellano en función de las necesidades de los asistentes.

Duración: 12 horas

### **CONTENIDO**

A- ¿Qué son las emociones? ¿Para qué sirven?

B- Identificar y tomar conciencia de mis emociones y las de los demás.

C- Autocontrol

D- Expresión emocional, empatía y asertividad

E- Creencias limitantes

F- Aprender a decir NO

G- Motivación y actitud

### **IMPARTE**

Mireia Canals Jiménez, psicóloga y musicoterapeuta del equipo de



"MusicoteràpiaBCN Psicologia y musicoterapia clínicas" <http://www.musicoterapiabcn.com>

El curso es bonificable para empresas.

**FECHAS**

17 y 18 de diciembre de 2021

Sábado 17 de noviembre de 10h a 14h y de 16h a 20h

Domingo 18 de noviembre de 10 a 14h

**PRECIO** 280 €

**Precios reducidos:**

Antes del 15 de septiembre 200 €

Del 15 de septiembre al 15 de octubre 230 €

Del 15 de octubre al 15 de noviembre 250 €

A partir del 15 de noviembre 280€

**LUGAR** "Musicoterapia BCN Psicologia y musicoterapia clínicas" sala calle Verntallat 29 (plaça de nord) Gracia

**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN** [contacte@psicologiamusicoterpiabcn.com](mailto:contacte@psicologiamusicoterpiabcn.com) o 622336690

Con todas las medidas higiénicas y de seguridad.

Plazas limitadas.