



1. DATOS DE LA ENTIDAD		
Nombre		
Terapia Gestalt – Constelaciones familiares - Trabajo con el niño interior - Dependencias		
Persona de contacto		
M ^a Dolores Gessa Ruano		
Dirección		
Teléfono	E-mail	Web
651.923.775 / 856 10 88 02	mdgessaruano@hotmail.com	www.mdterapia.com
2. DESCRIPCIÓN BÁSICA DE LA ACTIVIDAD		
Nombre de la actividad		
Curso de Autocuidado. Síndrome de Burnout		
Contenido		
<p>El desgaste profesional (síndrome de burnout) se origina sobre todo en el personal de la acción social. Poner la atención en la autoconciencia y en el autocuidado es clave para su prevención y tratamiento.</p> <p>Este curso tiene como objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none">1.- Reflexionar sobre la práctica profesional, explorando el estilo personal del profesional y detectando las fuentes de estrés de la relación de ayuda.2.- Despertar la necesidad de cuidarse y aprender el autocuidado para poder cuidar y ayudar a los demás.3.-Tomar conciencia de nuestros recursos y límites.		
Recursos Materiales necesarios por parte de la entidad que solicita la actividad		
Recursos económicos necesarios por parte de la entidad que solicita la actividad		
Horario		
20h adaptables a las necesidades del grupo		
Público destinatario		
Personal técnico y voluntario, de asociaciones y personas cuidadoras		
3. OBSERVACIONES		