

## **Aprender a intervenir cuidant-te: l'autocura com a competència professional**

### **Objectiu General del curs**

---

Incorporar l'autocura com a competència professional a nivell cognitiu, actitudinal i aptitudinal mitjançant la integració física, emocional i mental.

### **Objectius específics**

---

- 1 Oferir eines conceptuals, metodològiques i tècniques, per desenvolupar l'autocura com a competència Professional.
- 2 Facilitar l'apropiació d'eines d'autocura mitjançant les expressions artístiques i corporals.

### **Continguts**

---

#### **Sessió 1: Definició i dimensions de l'autocura**

1. Què penso, què sento i com actuo davant la meua pròpia cura.
2. Autocura com a competència professional: definició i dimensions
3. Refer el concepte d'estrès i indicadors com a senyals per a l'autocura.
4. Indicadors de benestar.
5. Avaluació de l'autocura: utilització del qüestionari d'autoavaluació.
6. Exercici vivencial d'autocura.

#### **Sessió 2: Límits personals i contextuals**

1. Auto-escolta corporal i emocional com a tècnica d'autocura:
  - a. Definició de auto-escolta
  - b. Aprenent a escoltar-me: exercici de consciència corporal: les sensacions com indicadores de benestar – malestar.
2. Els límits propis com a estratègia de cura i protecció.
  - a. Identificació dels límits propis
  - b. Respiració i estiraments com a forma de auto-escolta i connexió amb si mateix.
3. Qualitats i adaptabilitat del moviment a la comanda del context.
4. Anàlisi de contextos, límits i possibilitats:
  - a. Utilització coordinada del significat
  - b. Modelo atòmic
  - c. La vivència de l'espai

### **Sessió 3: Autoregulació, progressivitat i comunicació en feedback: tres tècniques d'autocura**

1. L'autoregulació
  - a. Exercici pràctic d'autoregulació
  - b. Construcció del concepte partint de la experiència
2. La Progressivitat
  - a. Vivència de la progressivitat com habilitat
  - b. Creació col·lectiva de concepte
3. Comunicació en feedback
  - a. Característiques i condicions
  - b. Experiències de comunicació en feedback
  - c. Creació col·lectiva del concepte
4. La autoregulació, la progressivitat i la comunicació en feedback aplicada a l'àmbit laboral

### **Sessió 4: Anàlisi de contextos: el que em fa fort em debilita**

1. Maneig Coordinat del significat (CMM):
  - a. Model Margarita
  - b. La nutrició integral de la vida
2. Construir des del que nodreix, fa fort, motiva i satisfà.
3. Estratègies per reduir elements perjudicials
4. Vitalitat: indicador de benestar
  - a. Concepte de vitalitat: activitat i descans
  - b. Indicadores de vitalitat

### **Sessió 5: Coherència existencial i narracions existencials**

1. Coherència entre pensament, emoció i acció com a generadora de benestar
2. Narració de coherència
3. Satisfacció laboral como indicador de benestar
4. Integració dels continguts de manera vivencial.