

CURSO DE AUTOCUIDADO DOCENTE



30 HORAS
ONLINE
225€

BONIFICABLE

Para docentes que viven la educación como una misión y se cuidan con el fin de cuidar también a sus alumnos. El autocuidado no es un lujo, es una necesidad.

*Plazas limitadas
Inscripción abierta*

PRINCIPALES OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO

- Incidir en la importancia del autocuidado en el ámbito de la Escuela.
- Ser capaces de detectar nuestras propias necesidades y atenderlas.
- Identificar emociones, interpretarlas y gestionarlas. Cómo son nuestros pensamientos.
- Conocer nuestras fuentes de estrés.
- Desarrollar estrategias y conocer herramientas para gestionar nuestros estresores.
- Vivir de acuerdo a nuestro propósito y a nuestra vocación.
- Contribuir con nuestras fortalezas a una Escuela del Cuidado.
- Plan de autocuidado (trabajo personal acompañado por el tutor).



METODOLOGÍA

- Cinco módulos de teoría y ejercicios prácticos.
- Vídeos de cada tema e infografías.
- Foros participativos.



TUTORÍAS INDIVIDUALIZADAS

Espacio personal de acompañamiento al docente en el feedback a los ejercicios y a través de tutorías online calendarizadas.

DURACIÓN Y MODALIDAD

Curso online de 30 horas distribuidas en 8 semanas.

PRECIO

225€ - Certificado incluido

Posibilidad de bonificación 100% a través de FUNDAE.

FECHAS E INSCRIPCIÓN

Contacta con nosotros en ponlepalabras@gmail.com para ver las fechas disponibles y adaptarnos a ti.

Formulario para inscripción

📍 ponlepalabras@gmail.com

www.ponlepalabras.es

Un espacio dedicado al bienestar docente, donde aprenderás herramientas prácticas para cuidarte y mejorar tu calidad de vida personal y profesional.



ESPACIO DE
ACOMPANAMIENTO