

TITULO CURSO:	Regulación emocional del terapeuta/profesional de ayuda/médico	
Coordinador curso:	Beatriz Rodriguez Vega Carmen Bayón Pérez	Profesión y puesto de trabajo: Psiquiatra Hospital Universitario la Paz
		Teléfono Contacto:
		Mail contacto: aen@aen.es
Objetivos:	<p>Sensibilizar a los riesgos y oportunidades de las profesiones de ayuda</p> <p>Conocer las bases del procesamiento de las emociones y sus repercusiones somáticas y psicológicas</p> <p>Entrenamiento en el Yo observador del profesional</p> <p>Entrenar herramientas y habilidades para ayudar a la regulación emocional del profesional basadas en técnicas somatosensoriales</p>	
Metodología:	Exposiciones teóricas, ejercicios experienciales, rol playing, ejercicios para el entrenamiento en técnicas somatosensoriales y discusión	
Temario:	<p>1º sesión ¿Cómo reconocer el estrés en el trabajo?. Grupo experiencial Proceso emocional, empatía y desgaste profesional</p> <p>2º sesión Entrenamiento del yo observador “Atención Plena al momento presente, Mindfulness”</p> <p>3º sesión Entrenamiento en técnicas sencillas de regulación basadas en herramientas somatosensoriales. Búsqueda de recursos internos personales para el autocuidado</p>	
Número de horas	12h	
Honorarios/precio hora docente	200 euros/hora 2.400	
Nombre Profesor 1:	Beatriz Rodriguez Vega	
Nombre Profesor 2:	Carmen Bayón Pérez	
Nombre Profesor 3:	Blanca Amador Sastre	
Nombre Profesor 4:	Josefina mas hesse	