



Formació
continuada

POTENCIA ELS TEUS RECURSOS

**FORMACIÓ
CONTINUADA** | **2018**

euit: **Escola Universitària
d'Infermeria i Teràpia Ocupacional
de Terrassa**
GRUPCST:

Adscrita a la
UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

1. JUSTIFICACIÓ

De vegades, les persones, ja sigui per motius professionals o personals, ens plantegem que podríem saber utilitzar millor les nostres capacitats personals, els nostres recursos per estar millor a la nostra vida i / o per redreçar-la.

Les experiències vitals, l'acompanyament a persones, el món relacional, etc. ens generen conflictes interns, situacions que ens fan trontollar per dins i que no sabem com enfrontar.

Aquest curs pretén ser un espai d'aprenentatge i desenvolupament personal, on cada persona pugui acostar-se a allò que necessita, des d'aprendre eines d'autoregulació personal com de prendre consciència de sí mateix i del moment en què es troba, potser per establir un ordre de necessitats per avançar mica en mica i/o per atendre's a si mateix en el moment en que cadascú sent que es troba.

DIRIGIT A:

Persones sensibilitzades per la investigació de si mateix, pel desenvolupament personal i la gestió de les pròpies emocions.

2. OBJECTIU GENERAL

Integrar l'aprenentatge que es desprèn de les situacions del dia a dia i de l'experiència personal viscuda per tal de identificar i experimentar totes aquelles barreres que impedeixen avançar a la vida.

3. OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENENTATGE

Al finalitzar el curs l'estudiant serà capaç de:

- Relacionar l'experiència viscuda amb el moment vital de cadascú.
- Confrontar el que es descobreix, amb les dinàmiques proposades, envers les necessitats de cada persona.
- Prendre consciència de les limitacions i moviments, tan interns com externs propis.
- Millorar les habilitats davant situacions complexes.
- Experimentar el propi potencial i adquirir eines per a la seva aplicació a la quotidianitat.

4. CONTINGUTS DEL CURS

UNITAT I | RECONeix EL TEU POTENCIAL

- Tema 1 Com has arribat al moment actual?
- Tema 2 La consistència interna
- Tema 3 El potencial o poder personal

UNITAT II | TROBA EL TEU LLOC.

- Tema 1 Les necessitats personals
- Tema 2 Descoberta de la brúixola vital
- Tema 3 Els mapes personals
- Tema 4 Caminant cap a la presa de decisions

UNITAT III | CONTINUA AVANÇANT

- Tema 1 Les opcions
- Tema 2 Coherència interna per a la presa de decisions

5. METODOLOGIA DOCENT

La metodologia del curs és de caire participatiu i vivencial. Es realitza mitjançant la utilització de diferents propostes, i eines docents i terapèutiques procedents de diferents disciplines (coaching, art, recursos sistèmics, treball corporal) que faciliten la connexió amb un mateix, i afavoreixen el desenvolupament de les capacitats i potencials propis de cada persona.

Les diferents tècniques o exercicis ens serveixen per:

- Treballar a la persona tant des del conscient com des de l'inconscient.
- El treball és grupal però cada persona elabora la seva pròpia reflexió individual, de manera que genera les seves pròpies respostes.
- El compartir d'aquesta presa de consciència contribueix a generar solidaritat, complicitat i estima.

6. AVALUACIÓ

Els resultats de l'aprenentatge seran avaluats de forma continua i formativa mitjançant tallers i exercicis pràctics.

Per tal de poder obtenir el certificat del curs és necessari haver assistit a un 80% de les sessions.

7. PROFESSORAT I COORDINACIÓ

PROFESSORAT

M. Pilar ARRUFAT ESQUILLOR

Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Barcelona.

Formació en Teatre i Gestalt, Institut Gestalt (Barcelona). Coaching empresarial a l'Escola de Coaching Sostenible (Barcelona). Psicoterapeuta especialitzada en l'acompanyament de processos de la persona mitjançant propostes creatives artístiques per al desenvolupament personal.

Facilitadora de processos personals i d'espais de formació amb eines procedents de la psicologia i de diferents disciplines (coaching, moviment, recursos sistèmics, escena, gestalt).

COORDINACIÓ

Anna Junqué Jiménez

Diplomada Universitària en Infermeria. Universitat de Vic.

Màster en Lideratge i Gestió dels Serveis d'infermeria. Universitat de Barcelona.

Diploma de Postgrau en Cures Integrals a les persones amb malalties renals. EUIT

Màsters en Prevenció de riscos laborals (Ergonomia, Higiene Industrial i Seguretat).

Compagina la seva activitat assistencial com infermera Nefrològica del Consorci Sanitari de Terrassa amb la Societat Europea d'infermeria Nefrològica EDTNA/ERCA com a única representant nacional, Brand Ambassador. Participació en múltiples activitats científiques, conferenciant en múltiples congressos nacionals i internacionals, membre de comitès organitzadors en seminaris, jornades i congressos. Col·laboradora en comitès científics de congressos nacionals i internacionals, publicacions de diversos articles a revistes científiques. Membre del comitè experts/editorials a la revista de *Enfermeria Nefrològica*.

8. DADES

TOTAL HORES	12 hores (3 sessions de 4 hores)
LLOC	Escola Universitària d'Infermeria i Teràpia Ocupacional de Terrassa – EUIT. (C. De la Riba 90. 08221 Terrassa)
DATES	10, 11 i 12 de juliol de 2018
HORARI	De 16 h a 20 h
NÚM. PLACES	20 places
PREU LLIURE INSCRIPCIÓ	120 €
INSCRIPCIÓ	FORMULARI D'INSCRIPCIÓ
INFORMACIÓ	Meritxell Pujol formaciocontinuada@euit.fdsl.cat