



COLEGIO PROFESIONAL
DE TRABAJO SOCIAL DE HUELVA

ACCIÓN FORMATIVA

“LA HERRAMIENTA DEL MINDFULNESS APLICADA AL TRABAJO SOCIAL”

IMPARTIDO POR MARTA MARTÍN GÓMEZ

GUÍA INFORMATIVA

DURACIÓN Y FECHAS: 14 horas. 20, 27 de mayo, 3,10,17, 24 y 30 de junio

MODALIDAD: Online. Telepresencial

METODOLOGÍA:

Módulos teóricos y eminentemente prácticos. Sesiones basadas en transmitir Mindfulness desde la experiencia propia y con el foco hacia la práctica profesional. La teoría es mínima y con mucha participación grupal. Compartir de compañeros. Entrenamiento semanal para hacer seguimiento de todo lo aprendido semana a semana.

JUSTIFICACIÓN DEL CURSO:

Desarrollar la habilidad de Mindfulness como técnica aplicable al desarrollo de la práctica profesional individual es fundamental porque permite gestionar el estrés, mejorar el bienestar emocional y potenciar la capacidad de atención plena. Son competencias clave para la mejora de la calidad de las intervenciones. Favorece la toma de decisiones conscientes y el autocuidado, que es esencial para evitar el desgaste profesional, algo común en nuestra profesión debido a la alta carga emocional y demanda constante. Mejora las cualidades de resiliencia y la eficacia en la relación de ayuda. Promueve una empatía más efectiva, comunicación efectiva y toma de decisiones éticas basadas en el presente, lo que resulta crucial para el bienestar de los usuarios y la efectividad del trabajo social como pieza clave en la sociedad.

OBJETIVOS:

- Conocer Mindfulness y su uso en la recuperación de energía diaria.
- Conocer el concepto y los efectos beneficiosos físicos y psicológicos del mindfulness.
- Desarrollar y practicar las posibilidades del Mindfulness como herramienta para el crecimiento personal y profesional en la relación de ayuda



- Desarrollar y practicar las posibilidades de mindfulness y la compasión como herramientas para desarrollar la atención, amabilidad y aplicarlas a nuestras relaciones interpersonales y laborales.

PROGRAMA:

7 sesiones. 1 sesión semanal 2.00 h cada sesión.

1. Intención, entusiasmo y perseverancia.
2. Percepciones de la conciencia, el cuerpo y la práctica de la conciencia.
3. Las emociones en acción. Activando el sistema de calma.
4. El trabajador social/usuarios/Mindfulness
5. Habilidades Mindfulness para Trabajadores y trabajadoras sociales 1.
6. Habilidades Mindfulness para Trabajadores y trabajadoras sociales 2.
7. Aplicándolo todo al trabajo social.

PERFIL MÍNIMO EXIGIDO AL ALUMNADO: Profesionales del ámbito social y/o que quieran desarrollar la habilidad del mindfulness para aplicar a su práctica personal y profesional.

RECURSOS NECESARIOS PARA SU DESARROLLO: Ordenador con acceso a internet y correo electrónico.

EVALUACIÓN:

El seguimiento y control de la actividad formativa se utilizará como instrumento de gestión de la acción. El seguimiento permitirá tener información del desarrollo, el control permitirá saber que todas las actividades programadas se desarrollan de acuerdo a la programación prevista y descubrir desviaciones sobre la planificación, permitiendo introducir medidas correctoras para evitar que se produzcan efectos no deseados en la calidad de la formación.

Los planteamientos de la evaluación que se persiguen pretenden ser pertinentes, próximos, rápidos, asumible y pactada. El conjunto de indicadores empleados para el seguimiento y control se agrupan en los distintos niveles:



COLEGIO PROFESIONAL
DE TRABAJO SOCIAL DE HUELVA

1. Evaluación de la reacción. Grado de reacción de los participantes ante la acción formativa: Satisfacción de los participantes.
2. Evaluación del aprendizaje. Cambios internos en la capacidad personal: Las actitudes han cambiado, los conocimientos se han incrementado o las habilidades han aumentado.
3. Evaluación de la conducta. Cambios en la conducta externa: Si hay deseos de acciones distintas, se sabe qué hacer y cómo hacerlo.
4. Evaluación del proceso: Evaluación inicial del grupo por los datos registrales obtenidos en la matriculación de los destinatarios.
5. Evaluación de resultados. Resultados finales relacionados con la acción: Mejora de la calidad a nivel teórico-práctico.
6. Evaluación formativa: Co-evaluación final evaluación bidireccional de alumnos al proceso de aprendizaje y del tutor al proceso finalizado.

PRECIO Y FORMA DE PAGO:

Personas colegiadas *	190€
Personas no colegiadas	210€

**Acreditar estar colegiado/a en cualquiera de los colegios del territorio español.*

- Mediante transferencia bancaria a CAJA RURAL ES27 3187 0234 1963 3063 2826.
- Se podrá fraccionar el pago, abonándose el primer plazo antes del inicio de la formación y el segundo antes de su finalización.
- No se abonará cantidad alguna hasta que no recibir confirmación por parte del Colegio.