



Bienestar Docente

CURSO-TALLER PARA EL AUTOCUIDADO



¿SÓLO SIENTES
TUYO EL TIEMPO
QUE TE SOBRA?



Date un respiro
para pensar en ti
y recupera la
satisfacción de ser
docente.

Te ofrecemos un
espacio donde lo
importante eres tú
y cómo te sientes.

OBJETIVOS:

En tiempos de estrés y ansiedad descuidamos nuestra propia salud y nos resulta difícil ofrecer al mundo nuestra mejor versión.

Tu estado emocional influye en el clima del aula y afecta directamente al alumnado.

Tienes que cuidarte para poder cuidar a otros.

CONTENIDOS:

- Las emociones y su relación con la salud mental
- Autocuidado y bienestar docente
- Autoestima y mentalidad de crecimiento
- Resignificar nuestro rol docente
- Inteligencia emocional en la docencia
- Empatía y asertividad



METODOLOGÍA:

El curso se desarrolla en 6 sesiones de 2 horas para grupos de 10 a 15 asistentes.

El formato y los horarios se adaptarán a las necesidades del cliente.

Estas sesiones serán fundamentalmente prácticas, donde se llevarán a cabo un intercambio de experiencias y actividades en el grupo de trabajo.



Más información:
comercial@emerprotec.com
Tel. 667 601 702