

MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

AUTOCUIDADO

OBJETIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD:

Objetivo nº 1

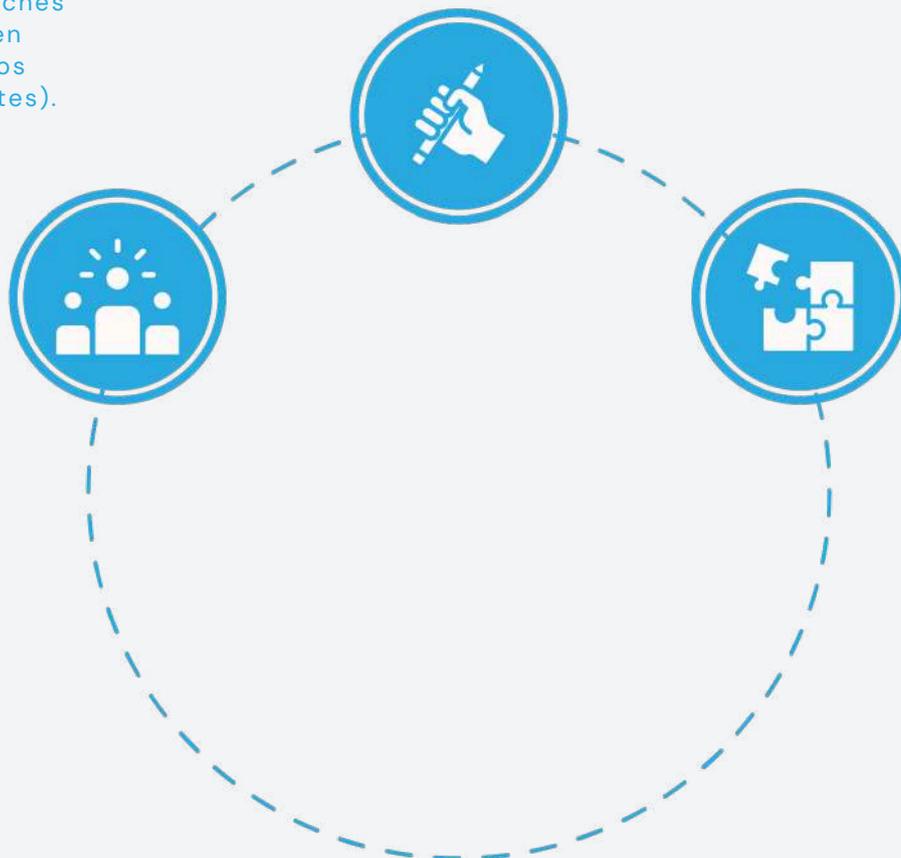
Tomar conciencia de que el autocuidado es una práctica esencial para que los educadores y coaches puedan estar en conexión con los demás (sus clientes).

Objetivo nº2

Conocer el autocuidado como clave para gestionar el estrés .

Objetivo nº3

Aprender herramientas sencillas para fomentar el autocuidado.



MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

rec@ver

AUTOCUIDADO

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la actividad



1. Grupo objetivo: educadores de adultos, mentores del cambio
2. Tiempo - 2 horas.

1. Guía de la sesión de formación para que los formadores introduzcan el tema.
2. Diapositivas con una breve introducción al autocuidado y su importancia en el asesoramiento y el coaching.
3. Diseñar un entorno agradable con espacio para moverse y crear un buen ambiente para el debate.
4. Cada participante realizará un ejercicio sencillo para centrarse en sus posibilidades de autocuidado y reflexionará sobre la experiencia con el grupo .

Materiales



METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Breve introducción
al tema del
autocuidado



Ejercicio de
sensibilización



Autorreflexión
y aprendizaje



Evaluación



Co-funded by
the European Union

MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

AUTOCUIDADO

rec@ver

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El educador presenta la estructura de la sesión de formación y los objetivos y resultados esperados.

1. Introducción: El instructor da la bienvenida a todos los participantes de forma amistosa y explica los principios de su grupo de debate. Presenta las razones por las que el autocuidado es crucial para los consejeros y coaching:

1. Prevenir el agotamiento y la fatiga por compasión Estar expuesto a los retos emocionales de sus clientes puede llevar al agotamiento y a la fatiga por compasión. El autocuidado ayuda a prevenir estos problemas permitiendo a los profesionales recargarse y mantener su bienestar emocional.

2. El asesoramiento y el coaching eficaces requieren atención, concentración y una toma de decisiones acertada. El autocuidado le ayuda a mantenerse mental y físicamente saludable.

3. Los asesores y coaches que practican el autocuidado dan un ejemplo positivo a sus clientes. Al demostrar la importancia del autocuidado, animan a los clientes a priorizar su propio bienestar.

4. Las actividades de autocuidado fomentan la resiliencia emocional, lo que permite a los asesores y coaches manejar mejor las exigencias emocionales de su trabajo y mantener el equilibrio en situaciones difíciles. El autocuidado adecuado también ayuda a mantener la atención, el buen juicio y los límites apropiados, asegurando una práctica ética y responsable. El autocuidado es vital para que los asesores y coaches mantengan su salud, eficacia y capacidad de proporcionar una atención de calidad. Beneficia tanto al profesional como a sus clientes, asegurando una práctica equilibrada y ética.

2. Primeros pasos: Ejercicio práctico para conocer tus formas individuales de autocuidado a través del siguiente ejercicio:

El trébol de cuatro hojas: utiliza la plantilla de la página siguiente para que los participantes la rellenen. Una breve «Visualización del espacio seguro»: «Cierra los ojos y respira lenta y profundamente, imaginando un lugar tranquilo donde te sientas completamente seguro y tranquilo, como una playa serena o una habitación acogedora. Visualiza cada detalle de este espacio –sus colores, sonidos y sensaciones– y permítete sumergirte por completo en el confort y la tranquilidad que ofrece. Mientras respiras, deja que cualquier tensión o estrés se desvanezca, sabiendo que puedes volver a este espacio seguro en tu mente siempre que necesites paz y tranquilidad.»

3. Debate en grupo: El grupo reflexiona sobre su experiencia durante los ejercicios y cómo puede ponerla en práctica.

4. Final de la sesión: Teniendo en cuenta el tiempo, el responsable del grupo inicia el final de la ronda.

MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

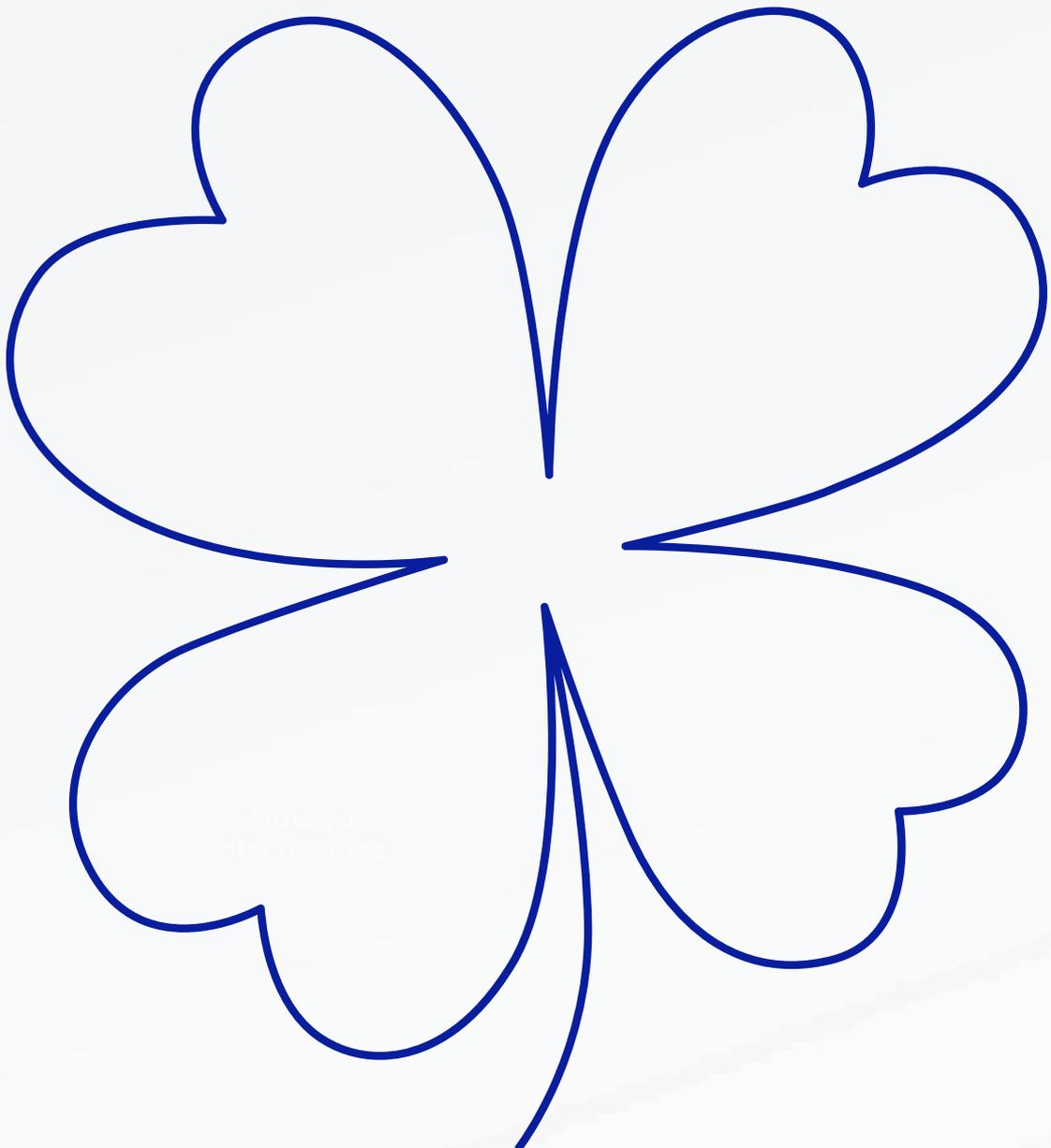
AUTOCUIDADO

rec@ver

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

MIS FUENTES DE ENERGÍA Y OCIO

¿Dónde, con quién, en qué actividad te repones? ¿Cuáles son tus fuentes de fuerza? ¡Llena las hojas del trébol con tus fuentes de fuerza y recreo!



Guided
discussions