



Auto-cuidado y gestión del estrés en los equipos de servicios sociales

“Nada puede darte paz, excepto tú mismo”
Ralph Waldo Emerson

Las situaciones de estrés y burn-out son frecuentes en el sector de los servicios sociales. Los causantes pueden ser muy diversos: individualmente la carencia de estímulos, esperar cumplir expectativas demasiado altas, tareas rutinarias, no contar con los equipos o conocimientos necesarios para ejecutar ciertas tareas; en el caso de equipos de trabajo, el mal uso del tiempo, la incomprensión entre los colaboradores, la poca empatía, la falta de organización o las diferencias de opinión mal canalizadas. Además, el síndrome de estar quemado (burn-out) se desarrolla cuando el trabajador percibe gran distancia entre sus propios ideales y la realidad de su vida laboral.

Es importante que los/las profesionales de servicios sociales incorporen estrategias de afrontamiento de situaciones potencialmente estresantes, inherentes a la práctica profesional, y métodos de cuidado y autocuidado para poder crecer, actuar y relacionarse en un entorno laboral saludable y de calidad.

Objetivos: Mejorar las habilidades para gestionar situaciones de estrés inherentes a las tareas de los equipos de Servicios Sociales, ofrecer estrategias de auto-cuidado físicos, emocionales y cognitivos para lograr una actitud más armónica ante las tensiones.

Destinatarios: Equipos profesionales de las áreas de Servicios Sociales Básicos.

Formato y duración: formato híbrido. El curso consta de 16 horas. También existe una modalidad de 20 horas, con un taller presencial intensivo de un día y medio (14 horas) y tres sesiones posteriores de supervisión online (6 horas).

Contenidos del curso:

1. Concepto de estrés y burn-out
2. Factores de estrés en servicios sociales
3. Auto-liderazgo ante el estrés
 - ¿Qué realidad construimos?
 - Identificación de creencias limitadoras
 - Fluidez emocional interna
4. Práctica de mindfulness
5. Bloqueos energéticos y estrés: práctica bioenergética
6. La gestión relacional como factor de equilibrio
7. La misión y los valores como factor de cohesión de equipo
8. Saber poner(se) límites
9. El equipo como factor de protección: práctica de inteligencia colectiva

Equipo docente:



Guy Giménez

Diplomado en Dirección de empresas, Recursos Humanos y Consultoría y Graduado en “Integral Organizational Leadership”. Profesional e investigador en desarrollo de competencias individuales e inteligencia colectiva, y gestión del cambio en organizaciones, liderazgo y coaching.



Luis Casado

Licenciado en Ciencias Económicas y en Psicología, y diplomado en Desarrollo Organizacional. Formador, consultor y coach especializado en comportamiento organizacional: gestión del cambio, innovación, conflicto, desarrollo personal y equipos. Tiene una experiencia de años en la formación y supervisión de mandos de Servicios Sociales de varios municipios.

Precio y pedidos: El curso completo de 16h para instituciones tiene un precio de 2.995€. También ofrecemos ediciones abiertas con una inscripción de 280€ por participante. Para pedidos, escribir a: formacio@isocial.cat

Ofrecemos experiencias de co-creación, talleres vivenciales y participativos, y programas formativos y de acompañamiento, dirigidos a los equipos profesionales de Servicios Sociales de los Ayuntamientos, Consejos Comarcales y entidades del tercer sector que están comprometidos en la construcción de propuestas creativas y de valor que den respuesta a los retos de transformación y de innovación que tiene hoy el sector de la acción social.