

FORM-ACCIÓ E-LEARNING:

Ser para Ayudar: acompañamiento en crisis emocionales*

**Basado en el libro "Crisis emocionales". M. Mercè Conangla. Ed. Amat*



Es necesario aprender a adaptarnos al ritmo de cada situación, de cada persona, como si bailásemos una danza, un "pas à deux". Cuando conseguimos encontrar el tempo, todo fluye y se vuelve más fácil: una conversación, una relación, el juego del amor y, también, el dolor. Todo tiene su tiempo, y aceptarlo nos permite formar parte de esta hermosa armonía.

Jaume Soler Leonart

Descripción

Los profesionales que acompañan a otras personas en situaciones de vulnerabilidad se ven constantemente expuestos a situaciones de crisis que exigen la constante adaptación y puesta en práctica de vuestros recursos: intelectuales, psicológicos, y de manera especial, emocionales. En el supuesto de que no consigan aplicar las estrategias necesarias para adaptarse positivamente a estas situaciones, pueden llegar a desequilibrarse emocionalmente y como consecuencia, ser incapaces de hacer una de las funciones más importantes: acompañar y cuidar a la persona y su familia en su viaje emocional.

Las emociones son esenciales para el ejercicio de la razón. Pensamiento y Emoción pueden trabajar capacitando o incapacitándose mutuamente. Si no hay armonía entre la mente y el corazón, entre nuestra parte cognitiva y nuestro ámbito emocional, toda la persona se resiente y se ve afectada. Las perturbaciones emocionales afectan a la salud.

Es necesario disponer de un buen repertorio de estrategias y recursos por auto cuidarse y dar mejores respuestas a los retos cotidianos. Así se podrá proporcionar el máximo nivel de calidad personal y profesional.

El Curso Ser para ayudar estará guiado en todo momento por un tutor y con el valor añadido de tener retroalimentaciones individuales y grupales de acompañamiento a lo largo de las 10 semanas que dura el curso. En todo momento se utiliza la metodología flexible que nos caracteriza y existen espacios compartidos en el foro con otros compañer@s.

*** El curso es flexible y se puede conciliar fácilmente con la vida laboral y familiar, pero, existen plazos de entrega quincenales, los cuales garantizan un seguimiento correcto del curso y un acompañamiento adecuado del tutor/a.

Datos generales

<u>Curso:</u>	Ser para Ayudar: acompañamiento en crisis emocionales
<u>Duración:</u>	20 horas / 10 semanas / 2 meses y medio.
<u>Importe:</u>	125 euros
<u>Modalidad:</u>	E-learning

Destinatarios:

Va dirigido a toda persona que desee instruirse en la práctica del ser teniendo como eje central la relación de ayuda, esta relación profundamente humana y humanizante que puede establecerse entre una persona que se halla en un momento especialmente difícil de su vida y otro ser humano que decide libremente acompañarla en su viaje emocional. Un camino que van a compartir durante un tiempo, un trayecto de sufrimiento, pero también de aprendizaje y crecimiento personal siendo está una relación transformadora tanto para el que la vive como para el que acompaña.

Toda aquella persona que quiera dotarse de recursos y herramientas de gestión emocional y crecimiento personal.

Objetivos

- Incorporar las crisis emocionales como hechos inevitables de nuestras vidas.
- Proporcionar estrategias básicas para gestionar las crisis.
- Interiorizar herramientas esenciales para SER de ayuda desde el modelo Ecología Emocional.
- Bien-estar, Bien-Ser, Bien-Hacer.

Contenidos

El curso está compuesto por 4 unidades didácticas y diferentes actividades de aprendizaje para cada unidad didáctica.

- UD1: LOS PAISAJES EMOCIONALES. EL DESIERTO COMO METÁFORA DE LAS CRISIS EMOCIONALES.

En esta unidad conocemos los distintos paisajes emocionales por los que podemos atravesar en nuestras vidas, enfocándonos en el desierto como metáfora de crisis.

- UD2: EL ACOMPAÑANTE EN LA RUTA DEL DESIERTO EMOCIONAL.

En esta unidad, se habla de la otra persona más importante aparte de la persona que vivencia una crisis, el acompañante, y como ser mejor compañía para alguien en su difícil camino. También conocemos las mejores formas de transitar en el camino de la relación de ayuda sin caer en el agotamiento o burning-out.

- UD3: EMOCIONES O SENTIMIENTOS QUE ACOMPAÑAN AL PROCESO DE CRISIS.

La unidad 3 desarrolla las distintas emociones y sentimientos que acompañan en un paisaje de crisis emocional y cómo gestionarlas para conseguir un estado de equilibrio afectivo.

- UD4: SER ES “INTERSER”

En esta unidad reflexionamos sobre la importancia de desarrollar vínculos profundos y, cómo éstos nos ayudan a ser, y que somos cuando abrimos las puertas hacia dentro, hacia nuestro ser.

ESCANER EMOCIONAL FINAL

Metodología

- Cada unidad didáctica se trabaja de manera flexible durante aproximadamente 15 días. Las unidades, los recursos y las actividades se van activando poco a poco en el campus de la plataforma e-learning. En cada unidad didáctica se debe entregar una actividad de aprendizaje, las entregas de las cuales sirven para evaluar al alumn@ y su integración de los conceptos trabajados.
- No se evalúa cuantitativamente las actividades, cada una de ellas tiene la retroalimentación del tutor que acompaña el curso.
- Para obtener el certificado de superación del curso es necesario haber entregado todas las actividades y un escáner emocional final.

Otros datos de interés

Correo electrónico: secretaria@ecologiaemocional.org

Fechas del curso: Incorporación flexible al curso en función de disponibilidad.

Matrícula y pago

Formalizar la inscripción al curso rellenando este formulario bit.ly/ser-para-ayudar

Una vez realizada la inscripción, podrá efectuar el pago via transferencia bancaria o bien via Paypal (indicaciones y detalles en la confirmación de inscripción).

**** Una vez realizado el pago a los pocos días recibes un mail de bienvenida y las indicaciones necesarias a tener en cuenta hasta el inicio del curso.*