

## DATOS DE LA ACTIVIDAD

**Actividad** Cuidarnos. Claves para el bienestar emocional docente

<b>Fechas actividad</b>	05/02/2025 - 05/02/2025	<b>Fechas inscripción</b>	21/01/2025 - 02/02/2025
<b>Horas presenciales</b>	3 : 0	<b>Horas no presenciales</b>	0 : 0
<b>Plazas</b>	60	<b>Modalidad</b>	JORNADAS
<b>Año</b>	2024-25	<b>Ambito</b>	Centro de Profesorado
<b>Centro</b>	C.Profesorado DE MONZÓN (MONZON)		
<b>Lugar de celebración</b>	Centro de Profesorado de Monzón		

### Destinatarios

Docentes de todos los niveles educativos de centros del ámbito del CP de Monzón.

### Objetivos

- Crear un espacio de reflexión de autocuidado.
- Favorecer que los asistentes identifiquen y gestionen las propias emociones.
- Potencial estrategias de autocuidado.

### Contenidos

- Cuidarnos. ¿Qué es el autocuidado emocional?
- Reconocer la importancia del rol docente y los desafíos emocionales que conlleva
- Reconocer emociones, establecer límites, priorizar necesidades.
- Estrategias prácticas de autocuidado emocional
- Construcción de un plan personal de autocuidado
- Cierre y que nos llevamos de manera practica

Ponente: Rosa Fraile. Psicóloga

### Criterios de inscripción

### Opciones de inscripción

### Sesiones

Fecha y Hora	Duración	Tipo de sesión	Lugar de celebración
05/02/2025 16:30	3:0	Asesoramiento externo	Centro de Profesorado de Monzón

### Observaciones

Será necesario que las personas inscritas traigan el siguiente material:

- Estuche de colores
- Un Cuaderno que te guste mucho
- Un espejo

- Un cojín