

062 CUIDADOS DEL CUIDADOR

DURACIÓN: 30 HORAS

REQUISITOS

Dominio del castellano hablado y escrito

DIRIGIDO A:

Aquellas personas que desarrollen o quieran desarrollar su actividad profesional en las siguientes ocupaciones: cuidador/a de minusválidos/as físicos, psíquicos/as y sensoriales, cuidador/a de personas dependientes en instituciones y Gerocultores/as, etc. y también a cuidadores/as familiares.

OBJETIVOS DEL CURSO

OBJETIVO GENERAL

- Conocer técnicas de prevención, apoyo y cuidados a las personas que realizan cuidados en el ámbito sociosanitario tanto en instituciones como en el domicilio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocimientos de su situación personal y profesional en la esfera del cuidador/a.
- Aceptación de sus límites personales, profesionales y/o físicos.
- Facilitar técnicas para el manejo del estrés.
- Manejar adecuadamente pensamientos erróneos.
- Cambiar negativo por positivo pensamientos que no facilitan el día a día.
- Conocer técnicas para impedir dañar nuestro cuerpo.
- Conocer técnicas para no dañar a las personas que cuidamos en el trabajo.
- Sentirnos valorados/as y reconocidos/as en nuestro entorno personal y profesional.

CONTENIDO

1. Prevención del estrés en el/la cuidador/a

- PREVENCIÓN

- Hábitos de vida.
- Mejora del estilo de vida.
- Relajación muscular progresiva.
- Técnica de la respiración natural completa.

- TÉCNICAS DE TRATAMIENTO

- Técnicas cognitivo-conductuales.
- Control de pensamientos.
- Control conductual.

Financia:



Imparte:



Entidad solicitante:



- Técnicas psicoterápicas.
- Técnicas psicofarmacológicas.

2. Ergonomía

- LA POSTURA COMO ELEMENTO EQUILIBRADOR.

- Técnica Alexander.
- Técnica Aston.
- Técnica Feldenkrais.
- Hatha yoga.

- SOPORTE ANATOMICO.

- El hueso.
- El músculo.
- Anatomía de la espalda.
- Planos de movimiento.

- SOPORTE FISIOLÓGICO.

- La sensación.
- Movimientos y acciones.
- La marcha.
- Levantar objetos.
- Trasladar objetos.
- Ejercicios de espalda.
- Estiramientos.
- Relajación.

EVALUACIÓN

En la evaluación de los contenidos el personal docente realiza una evaluación continua de los alumnos/as, produciéndose un feed-back permanente entre los participantes posibilitando de esta manera la transferencia del conocimiento (metodologías, buenas prácticas, etc.) entre todas las personas intervinientes. Esta evaluación se realiza a través de ejercicios, actividades y ejercicios de auto comprobación. Todos ellos, instrumentos preparados por el formador/a.

CURSOS RELACIONADOS / ITINERARIO FORMATIVO

- Apoyo psicológico en situaciones de crisis (sector sanitario).
- Estimulación cognitiva.

NOTA INFORMATIVA – ORDEN DE INSCRIPCIÓN

Esta programación está dirigida prioritariamente TRABAJADORES/AS en activo. La Convocatoria limita el porcentaje de participantes en situación de desempleo y de personal de las Administraciones Públicas.

La selección de los/as participantes se realiza por riguroso orden de inscripción, teniendo en cuenta la **situación laboral** en la **fecha de inicio** del curso. Se avisará a las personas admitidas una semana antes a través de un mensaje al móvil o llamada telefónica.

Si en el periodo entre la inscripción y la fecha de inicio cambia tu situación laboral, debes comunicarnos para que actualicemos tus datos.

Desde Forem pretendemos llegar a todas las personas trabajadoras y desempleadas. Para intentar que todos y todas tengáis una oportunidad y se aprovechen los recursos públicos que desde aquí gestionamos, cada alumno o alumna tendrá la opción de realizar un curso por semestre. En el caso de

Financia:



Imparte:



Entidad solicitante:



que hubiera plazas disponibles, se habilitará la opción de participar en más de una acción siempre y cuando no se supere el número de horas máximas marcadas por cada programación.

En el momento de la confirmación de la plaza y antes del inicio del curso, deberás justificar tu situación laboral presentando la documentación:

- Fotocopia de D.N.I.
- Fotocopia de nómina o contrato de trabajo.
- En caso de ser autónomo/a: último pago de la Seg. Soc. e I.A.E. (sólo profesionales liberales).
- En el caso de estar en situación de desempleo, tarjeta de demanda de empleo actualizada y tarjeta S.S.



Financia:



Imparte:



Entidad solicitante:

