

TALLER PILOTO “MIDFULNESS CUIDANDO A LAS CUIDADORAS”
CULTIVAR LA PRESENCIA Y LA ATENCIÓN PLENA EN MUJERES CUIDADORAS
PROFESIONALES. UNA MEDIDA TRACTORA Y PIONERA PARA REDUCIR EL ESTRÉS.

Impartido por: *Carmen Verdejo Centro Presentia Mindfulness Training de Granada.*

Justificación:

El ámbito de los cuidados es, sin duda, uno de los que más involucra a las mujeres. Atender la necesidad de **reducir el estrés en las mujeres, centrándonos también en las relaciones y habilidades de comunicación y en la sexualidad femenina con acciones tendentes a la reducción de estrés y promoción de la resiliencia con herramientas y recursos basados en Mindfulness y Atención Plena**, y valorar con rigor y evidencias científicas, gracias a las sinergias con la Universidad de Granada, el impacto de las acciones emprendidas, abre un amplio abanico de oportunidades para reducir la brecha de género, para dotar de herramientas que permitan afrontar cualquier desafío y poder responder de forma efectiva bajo la presión de cualquier circunstancia, para empoderar a todas las mujeres y las niñas, para contribuir a evitar/mitigar el riesgo relacionado con el deterioro de la salud mental al que nos enfrentamos en el corto y medio plazo.

Personal destinatario

Trabajadoras del sector de los cuidados del municipio o Ayuntamiento en cuestión. Incluyendo:

- Trabajadoras a domicilio
- Trabajadoras en residencias de ancianos
- Trabajadoras de escuelas infantiles
- Cualquier otras trabajadoras que realicen actividades con niños, ancianos o personas dependientes

Contenido resumen

- TALLER “YA NO PUEDO MÁS”: PRACTICANDO LA AGILIDAD EMOCIONAL: 12 HORAS

- Sesión 1. Atención plena. El cuerpo nos avisa: **3 HORAS**
- Sesión 2. El torbellino emocional: **3 HORAS**
- Sesión 3. La mente engañosa: **3 HORAS**
- Sesión 4. Cómo hacer frente al estrés de nuestras vidas: **3 HORAS**

- Es conveniente realizar las **sesiones seguidas una por semana**, para dar a las participantes la oportunidad de hacer las prácticas y aplicar a la vida cotidiana lo que trabajamos en las sesiones.

Requisitos de la entidad que quiera impartir y número de participantes:

Un aula o similar, bien iluminada y ventilada, despejada de mobiliario, y adecuada en cuanto a su dimensión para el número de participantes en el taller. Se recomienda no más de 20 mujeres cuidadoras participantes en la sesión.

Solicitud de la entidad:

Entidad

Dirección, mail y teléfono

Número de personas participantes y perfil de las mismas

Nombre representante entidad

Fecha propuesta

Lugar de realización

Protocolo a suscribir