



Curso El Autocuidado como herramienta para la Igualdad 2ª edición

Organiza:	Unidad para la Igualdad y Unidad de Promoción de la Salud del SACU
Colabora:	ICE y FORPAS de la US
Fecha y lugar:	13, 15, 20 y 22 de noviembre de 2018 de 16:00h a 20:00h. Seminario 6 de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la US
Horas:	16 horas
Requisitos:	PDI y PAS de la US. Estudiantes de la US, en caso de quedar plazas libres.
Plazas:	20 PDI, 20 PAS (posibles 10 Estudiantes)
Descripción de la actividad:	<p>La Universidad como espacio promotor para la igualdad y la salud, trabaja por y para que todas las personas que forman la comunidad universitaria puedan desarrollarse no solo en su ámbito profesional sino también en el personal.</p> <p>En 1993 la Organización Mundial de la Salud formuló una iniciativa internacional sobre Habilidades para la Vida, proponiendo diez destrezas psicosociales para alcanzar una mayor competencia en la vida del mundo moderno: el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, la solución de problemas y conflictos, el pensamiento creativo, el pensamiento crítico, el manejo de emociones y sentimientos, y el manejo de las tensiones y el estrés.</p> <p>Este curso de formación pretende capacitar a las personas de un conocimiento que les permita entender cómo hemos construido el concepto de género y cómo se hacen necesarios, en consecuencia, escenarios de autocuidado para poder actuar.</p>
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar el autocuidado como empoderamiento para favorecer el sentido de control personal y habilidades de movilización personal y colectiva, para cambiar las condiciones sociales en pro de la igualdad y calidad de vida. ✓ Valorar la importancia del propio comportamiento en la salud y el bienestar de cada persona. ✓ Desarrollar estrategias cognitivas y emocionales que permitan aprender estilos de personalidad más adaptativos.
Inscripción:	<p>Gratuita hasta completar aforo, previa inscripción,</p> <ul style="list-style-type: none"> • PDI en AFOROS, hasta el 06/11/2018, en https://sfep.us.es/wsfep/sfep/cursos_aforos.html • PAS en FORPAS, http://recursoshumanos.us.es/index.php?page=forpas • ESTUDIANTES, hasta el 06/11/2018, en http://igualdad.us.es/formulario-inscripcion.html
Reconocimiento:	ICE (PDI) FORPAS (PAS) ESTUDIANTE, acreditación por el Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios
+ Información:	http://igualdad.us.es

(Formación propia-2018)

