

TALLER “CUIDANDO A QUIEN CUIDA”



ORGANIZACIÓN E INFORMACIÓN

Teléfono de la Esperanza de Navarra

C/ San Blas, nº 13 bajo
31014 Pamplona

Tfno. 948 243040
948 237058

pamplona@telefonodelaesperanza.org

COLABORA:



Si quieres cuidar, cuídate

El vínculo que se establece entre el cuidador y la persona cuidada, si es sano, trae consigo una serie de consecuencias positivas para ambos, favoreciendo el entendimiento y la confianza. Si no se establece un vínculo saludable, la tarea del cuidador se convierte en una carga desencadenante de estrés y de desgaste emocional, llegando a producir el llamado “síndrome del cuidador”.

El taller está dirigido a todas aquellas personas que quieran conseguir un equilibrio emocional en su tarea de cuidador, aprendiendo a:

- Identificar sus emociones.
- Poner límites en el cuidado.
- Controlar la ansiedad y el estrés que muchas veces conlleva su tarea de cuidar.
- Aumentar su autoestima, mejorando así su grado de bienestar emocional.

DURACIÓN

Inicio: miércoles 14 de marzo de 2018, a partir de las 17:00

Una sesión semanal de unas dos horas de duración durante diez semanas

IMPARTE

Equipo del Teléfono de la Esperanza de Navarra

LUGAR

Teléfono de la esperanza de Navarra, C/ San Blas 13 Bajo

METODOLOGÍA

Exposiciones teóricas, diálogo a través de un clima de confianza, ejercicios de relajación y visualización

INSCRIPCIÓN

Para inscribirse llamar al número de teléfono **948 24 30 40 / 948 23 70 58**

Número de plazas limitado