



Escoitarme
e coidarme.

Traballando desde o bo
trato e para o bo trato.

Santiago de Compostela

24 de maio

presentación

Este obradoiro é un **espazo vivencial teórico-práctico**. Nel facilitaranse unha serie de **exercicios** moi sinxelos que permitirán a cada participante descubrir e experimentar desde si mesma/o aspectos da propia vida persoal e profesional. Achegarase ademais algunha explicación teórica que pode dar claves **de comprensión** do experimentado.

O espazo permitirá traballar fundamentalmente o **autocoñecemento** e as **relacións de bo trato para a saúde**:

- ⇒ Escoitando as propias emocións e sensacións corporais
- ⇒ Transformando as emocións negativas desde a linguaxe corporal
- ⇒ Vendo as cousas que van ben na propia vida (persoal e profesional) para reforzalas, e as que non nos gustan para cambialas

É un curso sinxelo e a un tempo moi fondo na medida en que ofrece **ferramentas para o cambio** daqueles aspectos que non axudan.

contidos

- ⇒ Recuperando a linguaxe corporal para sandar as nosas feridas.
- ⇒ As relacións de poder e as relacións de igualdade desde o respecto ás diferenzas.
- ⇒ A construción do espazo persoal e profesional. Fusión e separación.
- ⇒ A escoita terapéutica/compasiva.
- ⇒ Traballar desde a dimensión interna, desde a dimensión relacional e desde a dimensión social
- ⇒ Coidar e deixarse coidar.
- ⇒ Vivir e traballar desde o bo trato e para o bo trato.

a ter en conta...

Cada participante precisa traer **roupa cómoda e calcetíns** (para non arrefriar os pés), unha **manta**, un **coxín** e un **caderno**.

A cota de inscrición inclúe o **xantar**, que se entende como un espazo de encontro máis dentro da actividade.

É importante a **puntualidade**, para aproveitar o tempo ao máximo.

prezo *(Inclúe xantar)*

- ⇒ Colexiadas/os en desemprego e amigas do Ceesg: **30 €**
- ⇒ Colexiadas/os en activo: **40 €**
- ⇒ Non colexiadas/os: **65 €**

docente

Tareixa Ledo Regal.



- ⇒ Máster en Educación sexual para a saúde comunitaria e terapia sexual en Terapia de Reencontro (Universidade de Alcalá de Henares, 2011-2012)
- ⇒ Experta en Coordinación de grupos comunitarios para a saúde en Terapia de Reencontro (Universidade de Alcalá de Henares, 2009)
- ⇒ Post - grao en Estudos de Xénero (Universidade de Vigo, 2007-2008)
- ⇒ Máster en Autocoñecemento, sexualidade e relacións humanas en Terapia de Reencontro (Universidade de Alcalá de Henares, 2006-2008)
- ⇒ Licenciada en Socioloxía (Universidade de Deusto, 1985)

lugar

Centro Sociocultural de Fontiñas.

R/ Berlín 13.

Santiago de Compostela.



data e horario

Sábado **24 de maio.**

⇒ Mañá: De 10:00 a 14:00

⇒ Tarde: De 17:00 a 20:00

Duración do curso: **7 h.**

inscricións

Prazos

Establécense dous prazos diferenciados para realizar as inscricións:

- ♦ **Do 1 ao 30 de abril.** Neste prazo só poderán inscribirse persoas colexiadas ou amigas do Ceesg.
- ♦ **Do 1 ao 20 de maio.** Ábrese a convocatoria a calquera persoa interesada, tanto colexiadas/os ou amigas/os, como non colexiadas/os.

A adxudicación de prazas farase por orde de inscrición.

Procedemento

1. Cubrir o **formulario** que se atopa na web www.ceesg.org. (Se o prefires, podes cubrir a ficha de inscrición ó final deste documento e enviala por correo-e ou fax, en lugar de facelo online)
2. Enviar o xustificante de **pago** e, de ser o caso, da situación de desemprego a ceesg@ceesg.org ou ó fax 981938274.

Nº de conta ES41-0081-0499-61-0001046708 (Banco Sabadell)

A inscrición non se considerará completada ata que non se realicen os dous pasos. Unha vez recibida a inscrición completa, enviarase un email de confirmación.

Normativa

Podes consultar as normas da formación organizada polo Ceesg na web <http://www.ceesg.org/formacion/formacion-ceesg/normativa>

FICHA DE INSCRIPCIÓN

Enviar a ceesg@ceesg.org ou ao fax 981938274.

A inscrición debe ir acompañada do xustificante de pago da cota e da situación de desemprego, de ser o caso.

Nome e apelidos

DNI

Teléfono(s) de contacto

Enderezo completo (rúa, nº, piso, poboación, CP, provincia)

E-mail

Titulación

Tipo de cota:

- Colexiada/o en activo
- Colexiada/o en desemprego
- Amiga/o do Ceesg
- Outra

Desexo recibir no meu e-mail información doutras actividades do Ceesg.

Os datos facilitados pasarán a formar parte dun ficheiro declarado ante a Axencia Española de Protección de Datos, que ten como finalidade a xestión dos servizos ofrecidos aos/ás colexiados/as.

Ao suscribir este formulario, vostede consinte o tratamento destes datos coa finalidade mencionada. Estes datos son veraces e exactos debendo comunicar calquera modificación dos mesmos ao Responsable do Ficheiro. Pode exercer os dereitos de acceso, oposición, rectificación e cancelación mediante carta e axuntando a fotocopia do DNI no seguinte enderezo: Colexio de Educadoras e Educadores Sociais de Galicia, Rúa Lisboa, 20, baixo, 15707 Santiago de Compostela (A Coruña)