



Ficha Técnica del Curso

Nombre	Autocuidado Docente
Área grupo Educar	3. Habilidades blandas para el profesorado

Contenidos:

I. Qué entendemos por autocuidado

1. Tarea de carácter individual
2. Acciones que resguardan mi integridad
3. Autocuidado
4. Bienestar Docente, significado, aspectos relevantes

II. Dimensión organizacional

5. Comunicación efectiva en la Escuela
6. Decir – Escuchar – Oír - Interpretar
7. Actos del habla: pedidos, ofertas, promesas, condiciones
8. Juicios que fundamentan la confianza

III. Dimensión personal

1. Tomar contacto con nuestra vida
2. Aprender a administrarse
3. Qué nos mueve
4. Qué protegemos
5. Qué ocurre cuando pierdo contacto conmigo mismo
6. Vivir con consentimiento
7. Tomar contacto con la realidad
8. Conversar y tomar distancia
9. TOMAR POSICIÓN