

## Ficha Técnica del Curso

<b>Nombre</b>	Autocuidado Docente
<b>Área grupo Educar</b>	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



GRUPO **educar**

---

## 9. TOMAR POSICIÓN