

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2019 - JUNIO 2020
**TALLERES, CONFERENCIAS
Y ACTIVIDADES DE APOYO
A CUIDADORES**



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**
www.pozuelodealarcon.org

**PLAN
DE APOYO**



**A LA PERSONA
CUIDADORA**

Consulta la programación completa en:

 [@ayto_pozuelo](https://twitter.com/ayto_pozuelo)

 facebook.com/ayto.pozuelo.alarcon

 [@ayto_pozuelo](https://www.instagram.com/ayto_pozuelo)



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**
www.pozuelodealarcon.org

FECHA	CONTENIDO
4 de octubre de 2019	Aprende a conocer tus emociones
18 de octubre de 2019	¿Tenemos puesto el piloto automático? Aprende a detectarlo
8 de noviembre de 2019	Aceptando la situación y el papel de cuidador
22 de noviembre de 2019	Dando sentido a mi camino
13 de diciembre de 2019	Cómo se reflejan las emociones en nuestro cuerpo
10 de enero de 2019	Siendo conscientes de las dificultades y reacciones típicas en nosotros
24 de enero de 2020	¿Por qué me siento como me siento?
7 de febrero de 2020	¿Es normal la ansiedad y la culpa? Un poco de calma
21 de febrero de 2020	¡A veces no puedo más!
6 de marzo de 2020	Herramientas para comunicarse mejor
20 de marzo de 2020	Afrontando y solucionando problemas de forma eficaz
3 de abril de 2020	Autocuidado y estilo de vida equilibrado
17 de abril de 2020	Pues ¡no lo estoy haciendo tan mal!
8 de mayo de 2020	Apoyo, comprensión y cuidado por uno mismo
22 de mayo de 2020	¿Con quién puedo contar?
5 de junio de 2020	Integración y recapitulación de todo el curso

Centro de Personas Mayores de Padre Vallet
(planta de arriba)

Horario: 10:00 – 12:00 horas

Asistencia libre hasta completar aforo



Ponentes:

Guillermo Blanco Bailac.

Psicólogo Especialista en Psicología Clínica por el MEC, colegiado M-13473.

Especialista en Psicoterapia (EFPA y Europsy).

Psicoterapeuta reconocido por la Federación de Asociaciones de Psicólogos y Médicos Psicoterapeutas de España.

Psicólogo Especialista en Terapias de Tercera Generación (Terapia de Aceptación y Compromiso, Mindfulness, etc.).

Profesor colaborador del Experto en Mindfulness en Contextos de la Salud de la U.C.M. y del Experto en Mindfulness para la Intervención Clínica y Social del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, coordinador y docente del Experto en Intervención Clínica en Adicciones: Nuevos avances y Técnicas Integradoras del COP- Madrid, formador en Terapias de Tercera Generación en ISEP y del Programa de Inteligencia Emocional.