



Programa de autocoidado compasivo

COIDANDO O NOSO BENESTAR EMOCIONAL



PLAN de APOIO
e ATENCIÓN
ao persoal
da sanidade



O autocoidado como forma de ser

16 de marzo 18:30 h

Nesta primeira sesión presentaremos o Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia (COPG) e introduciremos o concepto de autocoidado desde unha perspectiva compasiva, así como os diferentes tipos de autocoidado.

Este programa de autocoidado compasivo está integrado por 4 sesións formativas.

Fátima López Rodríguez é psicóloga habilitada para o exercicio de actividades sanitarias, terapeuta familiar e experta en emerxencias. Criminóloga e axente de igualdade de oportunidades. Máster en Psicoterapia EMDR. Experta en trauma, apego e disociación.

#SOMOSSERGAS

#GRAZASXTANTO

#COIDATEPARACOIDAR

20 de abril



ANA ISABEL MARTÍNEZ ARRANZ

Regularnos a nivel emocional

18 de maio



SANDRA IZAGUIRRE GARCÍA

Permitirnos parar

15 de xuño



MªCARMEN GONZÁLEZ HERMO

LORENA NIETO IGLESIAS

Aprendendo a tratarnos con amabilidade

Ao teu lado

#cóidateparacoidar