



EMPATIA I AUTOEMPATIA

(Formació impartida en castellà)



OBJECTIUS

Formación orientada a profesionales que desean profundizar en los conceptos de empatía y auto empatía, y su aplicación como herramientas para el autocuidado emocional y el acompañamiento a personas en situaciones de dificultad

- Reconocer la empatía como cualidad necesaria para conectar con las personas con las que trabajamos
- Mejorar las habilidades de escucha
- Aprender a reconocer nuestros juicios y cómo estos crean una barrera con las personas con las que trabajamos
- Aprender a reconocer los sentimientos y las necesidades de otras personas
- Desarrollar nuestra capacidad de auto empatía cómo pilar para acoger nuestras propias vivencias y expresarnos con claridad y honestidad
- Reconocer nuestra propia vulnerabilidad y acompañarla



CONTINGUTS

- Qué no es empatía
- Empatía y auto empatía: sus elementos
- Qué es el reflejo en la escucha, y para qué puede sernos útil
- Cómo traducir nuestros juicios sobre otras personas y sobre nosotras mismas
- Obstáculos que dificultan la empatía
- Prácticas de auto-empatía y de escucha empática



FORMADORA

Anahí Sarasola.

Formadora Certificada. **The Center for Non Violent Communication**. Durante los últimos siete años me he dedicado a formarme en este método de comunicación y psicología que promueve el cambio personal y social y la resolución de conflictos.

Además de la capacitación en Comunicación No Violenta he recibido formación en Círculos de paz, Círculos de diálogo, Círculos restaurativos y Círculos de reparación del daño.

Asociación de CNV España | Madrid

Programa de Mediación: Mediación

Escuela Universitaria de Enfermería y Terapia Ocup | Terrassa, Barcelona

Grado de Terapia Ocupacional: Área Comunitaria.



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 3, 10 i 17 d'octubre de 2025

Horari: 10:00 a 12:00h

Lloc: Format en Aula Virtual **ZOOM**

Total hores curs: 6h



INSCRIPCIÓ AL CURS

PREU DE LA INSCRIPCIÓ: **75€** (formació 100% bonificable mitjançant FUNDAE)

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ

Període d'inscripció: fins a esgotar les places

Forma de pagament: Un cop iniciada la formació es girarà l'import total del curs al número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.

Cancel·lacions inscripcions: Les baixes a una formació s'hauran de comunicar mitjançant correu electrònic a l'atenció de cmatos@dincat.cat o formacio@dincat.cat **mínim 10 dies abans de l'inici del curs** (**consulteu política de devolucions**)



INFORMACIÓ D'INTERÈS

Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.

A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.