

## La contenció emocional en els CRAE

Total 20 hores. 5 sessions de 4 hores

Els dilluns 15, 22 i 29 de febrer, 7 i 14 de març de 10 a 14h

Seu de Barcelona del Col·legi d'Educadors

### INTRODUCCIÓ

Aquesta proposta esta adreçada a professionals dels centres residencials de menors que treballen directament amb els nens i adolescents. I a equips de professionals del sistema de protecció a la infància.

Pretén aplicar tècniques que permetin mantenir la suficient distància emocional per a dur a terme la feina de forma objectiva i amb les mínimes repercussions personals. Identificar els indicadors propis emocionals que intervenen en l'estrès, el desgast professional i el dany psicològic en l'atenció als menors. Identificar i reconduir els senyals aliens que poden desembocar en situacions de conflicte: lideratges dins el grup, elements distorsionadors, barreres en la comunicació, espais no dirigits, etc. I aplicar tècniques i estratègies per contenir emocionalment situacions de crisi dels infants.

### FORMADOR/A

**Eva Alesanco**, Psicòloga i i Terapeuta familiar. Sòcia fundadora de Quorum Social. Suport a l'Adopció i l'Acolliment. Porta 15 anys treballant en infància en risc des de d'una perspectiva sistèmica i familiar. Ha estat directora d'un CRAE i psicòloga i coordinadora del servei d'acolliments i adopcions de la Fundació IReS.

### CONTINGUTS

#### Conceptes de contenció emocional:

- Què entenem per contenció emocional / distància emocional i vincle
- Identificació de situacions de risc
- Característiques de les situacions considerades dures
- Competències emocionals relacionades amb la contenció emocional i el vincle segur

#### Tècniques i habilitats per a gestionar la implicació i l'afectivitat

- Quan i com utilitzar l'empatia. Tècniques per tenir i mostrar empatia
- Importància dels pensaments en els estats emocionals: autocontrol i pensaments no adaptatius, com abordar-los.
- L'ansietat com a símptoma d'una implicació excessiva i els símptomes propis de l'ansietat.
- Com controlar els símptomes físics de l'ansietat

- El burnout com a conseqüència d'un excés d'implicació: simptomatologia, prevenció i tractament

#### **Tècniques i habilitats per a gestionar i prevenir les situacions difícils:**

- Contenció de les dinàmiques i rols individuals dins el grup.
- Tipus de situacions difícils a gestionar i actituds inicials.
- Tècniques de resolució i habilitats a potenciar: comunicació, assertivitat, creativitat.

#### **METODOLOGIA**

La metodologia que s'utilitzarà serà alternant continguts teòrics i pràctics, juntament amb suport audiovisual que facilitarà la reflexió sobre els continguts de la formació.