

## METODOLOGÍA:

taller **altamente práctico y vivencial**, aplicando la filosofía:

"Dímelo y lo olvido  
Enséñamelo y lo recuerdo  
Déjame hacerlo y lo retengo"

**FECHA:** sábado, 14/03/2015

**LUGAR:** Fundación Atiendo. Pº Santa María de la Cabeza, 11. 28045 (Madrid)

**HORARIO:** 10:00h - 14:00h (4h).

## INVERSIÓN:

- **GRATIS**
- Precio oficial del taller: **57€/persona**

## INSCRIPCIÓN:

- **Olivia Carballal: 628864938**  
E-mail: [ocarballal@leatiendo.es](mailto:ocarballal@leatiendo.es)
- **Marian Cestau: 661852040**  
E-mail: [contacto@mariancestau.com](mailto:contacto@mariancestau.com)

**¿TE LO VAS A PERDER?**

## **¡¡¡APÚNTATE AHORA!!!**

### **¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE TALLER?**

- técnicas, claves prácticas y habilidades** para actuar y solucionar tus problemas
- a **identificar y gestionar** mejor, más eficazmente, **tus emociones**
- a **tomar conciencia** de ti misma, conocerte y comprenderte más
- a **ver las cosas de otra manera**, descubrir nuevas y más opciones
- a **aumentar la seguridad** en ti mismo/a y tu autoestima
- a **ser consciente** de tu propia responsabilidad en tu vida actual
- a **descubrir** aquello que realmente te limita, te frena y te impide vivir la vida que en verdad quieres
- a **gestionar mejor los cambios** que se produzcan en tu trabajo y en tu día a día
- a **conciliar mejor tu vida** laboral y extra-laboral
- comunicarte eficazmente contigo misma y con el resto**, para gestionar las situaciones complicadas o conflictivas

## **TALLER PRÁCTICO Y VIVENCIAL**

### **"CUÍDATE PARA CUIDAR"**

**porque... ¡¡¡¡CUIDARTE es necesario, no egoísta!!!!**



**Fundación Gestión Social para la Dependencia**

**Marian Cestau. Coach, Formadora y Facilitadora de Procesos de Cambio y Aprendizaje. Trabajadora Social. Gerontóloga.**  
[www.mariancestau.com](http://www.mariancestau.com); (+34) 661852040; [contacto@mariancestau.com](mailto:contacto@mariancestau.com)

-¿Eres **cuidadora** y sientes **cansancio, tristeza, desgana, soledad, desmotivación, apatía...** y que, muchas veces tu esfuerzo, tu dedicación y tu trabajo no son reconocidos?

-¿Sientes que tu **autoestima** está cada vez **más baja** y no sabes cómo salir de este estado negativo?

-¿Tienes a tu **cargo** a algún cónyuge, pareja, progenitor, hijo/a... y te preguntas: "¿cómo voy a... estando mi madre como está?, ¿cómo voy a empezar a... si tengo que ocuparme de mi marido enfermo, de mi hijo?... ¿cómo voy a...?..." **si no puedo..."**

- ¿Te gustaría saber cómo **afrontar y superar las situaciones de estrés y de conflicto** que se te presentan en tu labor como cuidador/a y disfrutar de esta tarea?

-Por dedicarte a cuidar... ¿has **abandonado tus sueños y proyectos** personales o profesionales y te sientes mal por ello o quieres recuperarlos?

-Estando al cargo de un ser querido ¿sientes que **tu corazón te dicta una cosa, tu cabeza otra** y tienes **sentimientos de culpabilidad**?

-¿Necesitas **ayuda** y no te atreves a pedirla o no sabes a quién recurrir?

- ¿Te **gusta cuidar** de otras personas y crees que **tú también necesitas** cuidados y cuidarte?

**¿ HASTA CUÁNDO VAS A SEGUIR ASÍ?**

**¿QUIERES MEJORAR TU VIDA y TU LABOR COMO CUIDADORA?**



**ESTE TALLER**

**ES PARA TI SI QUIERES:**

-**LIBERARTE** de tus sentimientos de culpabilidad

-**DISFRUTAR** de tu tarea como cuidador/a y dar lo mejor de ti

-**SENTIRTE LIBRE** de miedo, satisfecha, plena y poderosa ante las situaciones problemáticas que se te presentan en tu trabajo

-**AUMENTAR** la **SEGURIDAD** en ti misma

-**MEJORAR** la **RELACIÓN** con tus seres queridos y con tus compañeros/as de trabajo

-aprender a **COMPAGINAR SATISFACTORIAMENTE TU VIDA** familiar, social y tu vida profesional

-**CUIDARTE** y **CUIDAR** con **EXCELENCIA**; ganar en salud, bienestar y felicidad

- **CONOCER CUÁLES SON TUS VALORES FUNDAMENTALES** y cómo ser más coherente con ellos para mejorar tu salud, tu autoestima y tu éxito personal y profesional

**Marian Cestau. Coach, Formadora y Facilitadora de Procesos de Cambio y Aprendizaje. Trabajadora Social. Gerontóloga.**

**[www.mariancestau.com](http://www.mariancestau.com); (+34) 661852040; [contacto@mariancestau.com](mailto:contacto@mariancestau.com)**