

ITINERARIO TU VOZ

Descripción

Se trata de un programa para personas que llevan en torno a los 20/25 años de profesión y que, en este momento, están dispuestos/as a reflexionar con otras personas en parecida situación sobre su papel en nuestra organización y en las Escuelas Pías Emaús, a reencontrarse con su primera vocación, a entender y a vivir que profesión, pasión, misión y vocación conforman nuestra razón de ser.

Expectativas y objetivos

- 1.Reconectar, reilusionarse, conectar con los primeros años de profesión y mejorar el nivel de bienestar en el día a día.
- 2.Poner en valor la experiencia y el talento acumulados y aprovecharlos en la organización.
- 3.Reflexionar y redefinir nuestro propósito de vida conectado con la vocación.
- 4.Dedicar un espacio a la reflexión sobre la salud emocional y el cuidado. Diseñar un plan personal de cuidado emocional.
- 5.Aprender técnicas y herramientas prácticas para desarrollar habilidades emocionales en ti mismo/a y en los demás.
- 6.Descubrir cómo la inteligencia emocional influye en diferentes áreas de nuestra vida.
- 7.Entender la importancia de las relaciones interpersonales en nuestro bienestar y la importancia del encuentro real con el otro/a.
- 8.Desarrollar un proyecto personal que favorezca el compromiso vital y profesional.

Programación del curso

15 horas repartidas en dos sesiones presenciales de dos días (primer encuentro en las oficinas provinciales y final en Santa Teresa) y tres de 1,5 horas online.

Temas formativos

- 1.**Presentación del programa, Mi lugar**, trabajo significativo y propósito de vida. Reflexión sobre cómo el trabajo y la vida personal se conectan con lo que realmente nos da sentido.
- 2.**Cuidarnos para cuidar**: ¿Qué significa cuidarnos y por qué es tan necesario?
- 3.**Mi vocación**: un espacio para redescubrir lo que nos mueve desde dentro, aquello que da sentido a nuestra tarea y a nuestro modo de estar en el mundo.
- 4.**Soy porque somos**: importancia de la comunidad, la cooperación y el reconocimiento mutuo.
- 5.**Inteligencia emocional para un mundo cambiante**: la importancia de desarrollar herramientas de inteligencia emocional para adaptarnos a los retos que nos surgen día a día.
- 6.**Tras las huellas de Calasanz**: el valor de la resiliencia en la historia de Calasanz y en la nuestra.

