

Programa Entorno laboral saludable:

“Creando contextos laborales favorables con Psicología Positiva Aplicada: Habilidades de comunicación”

13541/1

Desarrollo del curso

- Fechas: 23 y 24 de noviembre de 2015
- Duración: 8 horas
- Nº Alumnos: 20
- Horario : De 16.30 a 20.30 horas
- Lugar: Aula 2 del C.A.S.
- Localidad: ALBACETE

Inscripciones

- En SOFOS desde el **27 de octubre al 15 de noviembre de 2015**
- La **relación de admitidos** aparecerá en la web (http://www.chospab.es/cursos_jornadas/intro.php) el día 16 de noviembre de 2015.
- **OBLIGATORIAMENTE** para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. **NO se puede asistir si no están admitidos.**

Asimismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

ENLACE:

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=13541&edicion=1>

Dirigido a:

Personal sanitario

Requisitos:

El curso va dirigido a profesionales en activo en la Gerencia de Atención Integrada de Albacete. Se dará prioridad al personal que haya realizado el curso de Introducción “**Creando contextos laborales favorables con Psicología Positiva Aplicada**” en las Ediciones de Mayo y Junio 2015. Si quedan plazas, se incluirá con preferencia personal de las Unidades en que se están implantando Guías de Buena Práctica y personal de plantilla.

Motivación:

Ya hemos visto que la Psicología positiva señala que **el bienestar no es un estado fijo, sino un equilibrio en constante evolución. Hay muchas formas de conseguirlo, pero suele tener unos pilares en común que podemos conocer, construir y cuidar.**

En ese curso podrás adquirir conocimientos prácticos sobre los pilares del bienestar y las aplicaciones prácticas de la psicología positiva. Y lo mejor: te sirve para todos los ámbitos de tu vida. **Ese curso te ayudará a desarrollar tu inteligencia positiva y aplicarla dónde tú decidas.**

OBJETIVOS

Desde un paradigma fundamentado en los principios de la Psicología Positiva, es un Taller práctico **para incrementar el rendimiento laboral y a la vez el bienestar**, que permite crear unos contextos laborales favorables mientras previene problemas como el agotamiento por estrés, conflictos laborales y otras dinámicas dañinas.

También trata de que te conozcas un poco más. Y puede que acabes encontrando nuevos caminos hacia el objetivo que todos buscamos: **la felicidad.**

DOCENTE.

Isabel Piqueras González. Licenciada en Psicología y en Ciencias de la Educación. Directora del Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP) en Albacete.

En ese curso aprenderás.....:

- Las claves de las relaciones positivas y la comunicación constructiva.
- Trabajar con la ira y la tristeza y aprender a dar malas noticias.
- Cómo convertir el estrés en flow y disfrutar de la creatividad en el trabajo (incluso si piensas que tu trabajo no tiene nada que ver con ser creativo)
- Ejercicios para desarrollar tus fortalezas personales e incrementar tu nivel de energía, tu rendimiento y tu bienestar.
- A vincular los contenidos creando un plan personal de bienestar laboral, que podrás poner en práctica en seguida en tu vida personal.

CONTENIDOS Y PROGRAMA

Sesión 1: 23 de noviembre, 16,30 a 20,30 h. Aula 2 C.A.S.

De las relaciones positivas y la comunicación constructiva

- Haremos ejercicios prácticos para desarrollar la inteligencia emocional positiva y potenciar micro-momentos de conexión con los demás en relación con el equipo y los pacientes.
- Trabajar con la ira y la tristeza y aprender a dar malas noticias.
- Conocerás tus tendencias personales en el trabajo en equipo y cómo comunicarte de forma constructiva con los demás para crear vínculos.

Sesión 2: 24 de noviembre, 16,30 a 20,30 h. Aula 2 C.A.S.

Creatividad y engagement en el trabajo

- Conocerás qué es el “flow” y cómo convertir el estrés en momentos de rendimiento óptimo
- Potenciarás tu pensamiento divergente afrontando un problema creativo
- Identificarás nuevas estrategias para potenciar una actitud proactiva en el trabajo que facilita implicarse plenamente en las diferentes tareas laborales de tu puesto.
- Plan de acción personal para implementar lo aprendido durante la formación en tu vida personal y laboral.

En cada Sesión se combinan exposiciones teóricas y ejercicios prácticos.