

PROGRAMA DE FORMACIÓN ENTORNO LABORAL SALUDABLE: MANEJO Y GESTIÓN DEL STRESS (1ª edición)

11839/1

Desarrollo del curso

- Fechas: 14 - 16 de Octubre de 2014
- Horario: de 10:00 a 14:00 horas Duración: 12 horas
- PLAZAS 30
- **OBLIGATORIAMENTE para recibir certificado de asistencia de una actividad formativa el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos cumpliendo las plazas de matriculación, del día 01/08/ 2014 al 01/10/2014.**
- Así mismo, quien sea admitido a una actividad formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=11839&edicion=1>

- Lugar: AULAS Nº 3 FACULTAD DE MEDICINA DÍAS 14 Y 15 OCTUBRE
- AULA Nº 4 FACULTAD DE MEDICINA DÍA 16 OCTUBRE

Docentes: José González Fernández Licenciado en Psicología Clínica e Industrial, Licenciado en Derecho y Licenciado en Ciencias Políticas y de la Administración Máster en Psicología Clínica y de la Salud Profesor de SR Consultores – Grupo GlobalCESS para el Área de Capacidades Directivas y Gestión de Equipos de Trabajo

Dirigido a

Actividad dirigida al personal de las Unidades de Geriátría y Medicina Interna (Planta 1ª y 3ª) Hospital Nuestra Señora del Perpetuo Socorro: profesionales de Enfermería (enfermeras y auxiliares) y médicos. Se dará preferencia al personal de plantilla y contratados por orden de bolsa. Si quedan plazas, se admitirá a personal de otras Unidades de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete.

Objetivo

- Analizar las causas que pueden provocar situaciones de malestar y ansiedad mantenida, llegando a producir estrés, y las consecuencias negativas que generan sobre la persona y su rendimiento diario.
- Crear un espacio de reflexión personal sobre el propio ritmo de vida.
- Aprender y desarrollar estrategias y habilidades de auto-cuidado para vivirse uno mismo más sanamente y promover relaciones personales más saludables.
- Aprender algunas técnicas de relajación que nos ayuden a combatir el estrés.

Requisitos

Actividad dirigida al personal de las Unidades de Geriátría y Medicina Interna (Planta 1ª y 3ª) Hospital Nuestra Señora del Perpetuo Socorro: profesionales de Enfermería (enfermeras y auxiliares) y médicos. Se dará preferencia al personal de plantilla y contratados por orden de bolsa. Si quedan plazas, se admitirá a personal de otras Unidades de la Gerencia de Atención Integrada de

Albacete.

Contenidos

- Manejo del estrés y prevención del burnout.
- Inteligencia emocional: Reestructuración cognitiva
- Entrenamiento en Asertividad
- Gestión de los conflictos:- Solución de problemas
- Optimización del tiempo
- Técnicas de autocuidado
- Autoinstrucciones
- Implementación del autoconcepto y autoestima
- Técnicas de Relajación: Respiración diafragmática, relajación muscular- relajación autógena.