



XESTIÓN DO ESTRÉS

Formato: Presencial

Datas: 7 de outubro

Destinatarios: Profesionais de saúde pública da Dirección Xeral e xefaturas territoriais

Duración: 5 horas

PROGRAMA

- Concepto de Estrés e síndrome do Bornout.
- Situacións estresantes e análises das causas máis frecuentes.
- O papel da percepción: Secuencia alarma, resistencia e esgotamento.
- O Modelo de Karasek como marco de partida.
- Análise da "calidade" das nosas relacións internas.
- Fortalecendo os vínculos sociais: Pautas de relación e asertividade.
- Xestión de tarefas e de situacións urxentes.
- Pautas de autocontrol.
- Enfoques proactivos asociados ás tarefas e ás relacións.
- Mindfulness: Aplicacións prácticas no noso día a día.
- Hábitos de vida saudables.
- Folla de Roteiro Persoal e próximos pasos.

Relator: Laura de la Plaza. Page consulting

