

BIENESTAR PERSONAL DEL PROFESIONAL SOCIOSANUARIO



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 6 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

1. Dotar de las bases psicológicas que aportan bienestar en la vida profesional cotidiana.
2. Favorecer actitudes y valores que posibilitan la calma y el sosiego en la vida diaria y en las situaciones de crisis.

CONTENIDOS

1. Desarrollo personal como paradigma para la excelencia profesional.
2. Sentido, valores y visión. Nuestra brújula interior.
3. Profesionales sentipensantes. La gestión racional-afectiva para el desempeño profesional.
4. Autoconfianza y autoliderazgo. Reforzamiento de hábitos saludables.
5. Autorregulación y afrontamientos de situaciones críticas y estresantes.
6. Resiliencia del profesional sociosanitario. Aprender de la adversidad.
7. Entrenar la calma y el sosiego.