

## 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.