

Cuidar Cuidant-se: "Taller de reducció de l'estrès laboral i personal amb tècniques de PNL per a professionals de la salut"

Objectiu

Objectiu general del curs: Aprendre a utilitzar les eines que ofereix la PNL per reduir l'estrès personal i professional.

Objectius específics o d'aprenentatge del curs: Al finalitzar el taller els participants seran capaços de:

Conèixer els mecanismes que ens generen estrès i els que ens el redueixen.

Conèixer les eines i tècniques per a gestionar el seu estat intern en cada moment.

Aplicar els coneixements adquirits a la vida diària personal i laboral.

Contingut

Introducció i breu història de la PNL. La PNL com a model de models.

La percepció: mapa i territori. Com construïm la nostra interpretació del món.

L'entorn, el comportament, les capacitats, les creences i la identitat.

Metamodel del llenguatge com a eina de comprensió i autoconeixement. Com és el nostre diàleg intern?

Gestió dels estats interns. Gestió del temps. Gestió de les emocions. Gestió de les dificultats.

Gestió de la felicitat. Com portar-ho a la pràctica.

Metodologia

Especialment dissenyat per a professionals de la salut que vulguin reduir el seu estrès personal i professional. A partir de l'exposició teòrica de cada mòdul, es faran exercicis pràctics i jocs de rol en petits grups. Tractarem situacions que es donen a la feina i fora d'ella. El format serà molt pràctic i participatiu, de manera que les teories exposades s'experimentin en primera persona per cadascun dels participants.

Coordinadors: Grup de comunicació de la CAMFiC

Durada: 10 hores amb distribució de dues sessions de 5 hores cadascuna

Places: 30

Dirigit a: Professionals sanitaris que vulguin gaudir més de la seva vida laboral i personal

** Podeu consultar l'estat de l'acreditació a la web de la CAMFiC: www.camfic.cat*