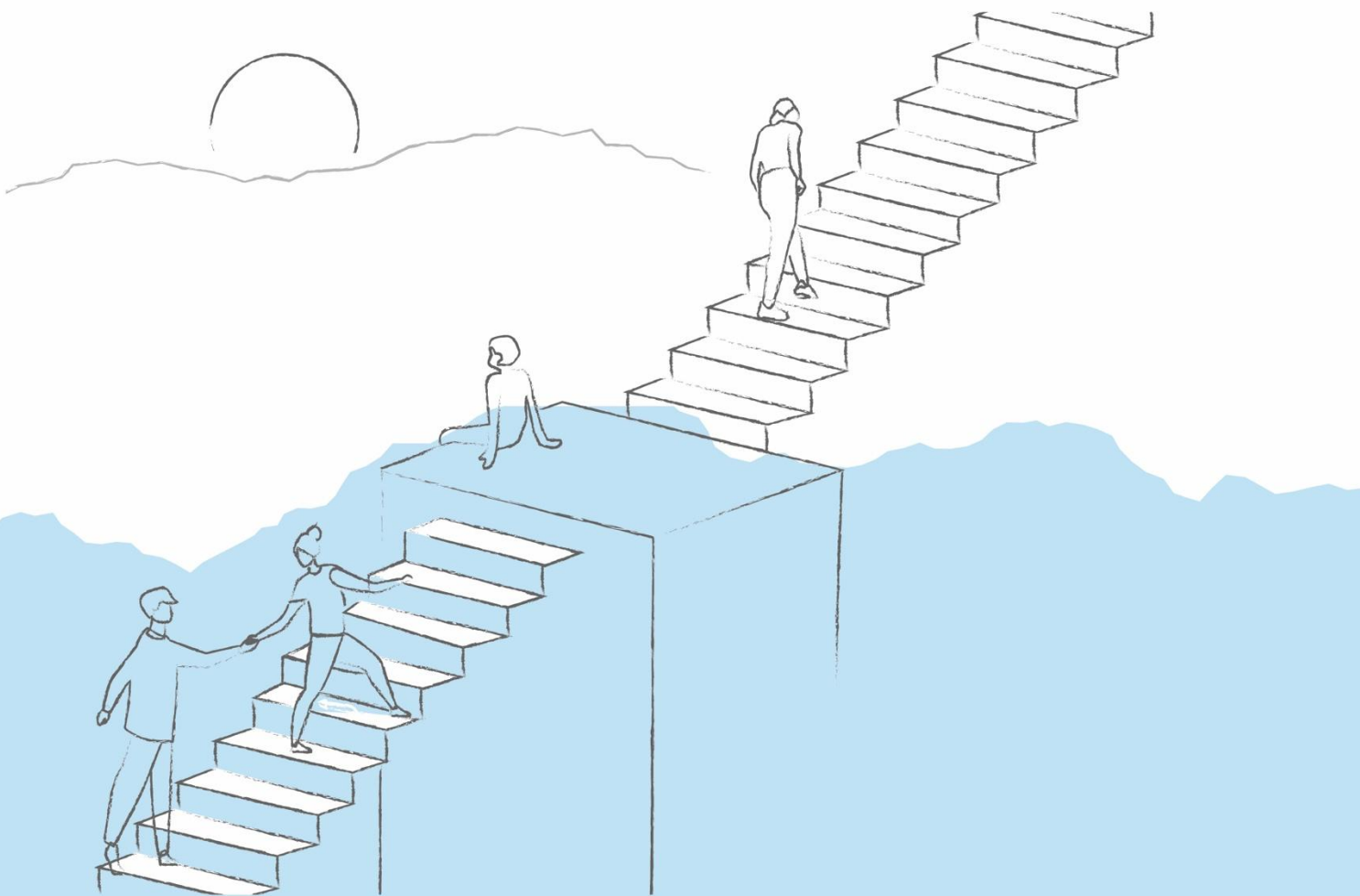




CURSO - TALLER

BIENESTAR MENTAL

para profesionales del ámbito Socio-Sanitario





BIENESTAR MENTAL

para profesionales del ámbito Socio-Sanitario

Curso de Excelencia para quien realmente desea superar situaciones de fatiga mental, estrés, insatisfacción laboral, decaimiento, falta de ánimo, acoso laboral, desmotivación, inseguridad, baja autoestima... y cualquier otra expresión de debilidad y malestar mental.



Modalidad: Presencial



Inscripciones: comercialnavarra@rodoia.com - 690 981 219



Lugar: Por determinar



Dirigido a: Toda persona interesada en mejorar su propia Salud Mental actual.



Objetivos

- Conocer los beneficios que aporta la buena salud mental tanto a nivel profesional como personal.
- Aprender a ser más invulnerable emocionalmente para superar con éxito las dificultades laborales y personales del día a día.
- Disfrutar del momento presente instante a instante recuperando la vocación en el desempeño del trabajo.
- Reducir el nivel de estrés, ansiedad, sufrimiento y agotamiento profesional tras la pandemia.
- Aprender a relajar la mente y el cuerpo físico.
- Desarrollar la cualidad de la Paciencia.
- Promover la capacidad de autoindagación y de autoconsciencia.
- Desarrollar la capacidad de adaptación al cambio.



Contenido

1. Introducción y conceptos relacionados con Salud Mental
 - 1.1 ¿Qué es Salud? Definición y aspectos relacionados.
 - 1.2 Beneficios que aporta la buena Salud Mental.
 - 1.3 “Prevenir” vs “Curar”.
 - 1.4 Autodisciplina y constancia: la práctica y el logro de objetivos.
 - 1.5 Convertir tu mente en tu mejor amiga y aliada.
 - 1.6 Creencias sociales que estigmatizan la Salud Mental
 - 1.7 Ser más grande que el problema
 - 1.8 Cambiar o cambiar: Resiliencia

2. La mente creadora de realidades
 - 2.1 Los cuatro cuerpos y las tres mentes.
 - 2.2 Ley de Causa y Efecto.
 - 2.3 Actitud positiva: la importancia del pensamiento.
 - 2.4 La trascendencia de la palabra.
 - 2.5 Ser la causa y no la víctima.

3. Relajación y respiración
 - 3.1 Respiración diafragmática.
 - 3.2 Respiración 424.
 - 3.3 Relajación muscular progresiva.
 - 3.4 Relajación guiada con E.A.P.

4. La Riqueza que hay en cada Ser Humano (“Activos personales”)
 - 4.1 Autoliderazgo mental e invulnerabilidad emocional.
 - 4.2 El agradecimiento.
 - 4.3 El silencio mental.
 - 4.4 Autoindagación y autoconsciencia.
 - 4.5 Reencontrarse con uno mismo (autoestima).
 - 4.6 Empatía y Asertividad
 - 4.7 Visión, Misión y Valores.