

INTRODUCCIÓN

Este taller está diseñado para ofrecer al profesional, alternativas eficaces con las que lograr un buen control de la ansiedad producida por circunstancias relacionados con el ámbito laboral y personal, a fin de que mediante el control de esa ansiedad, puedan ofrecer cuidados asistenciales más humanizados, y tener un mejor nivel de satisfacción personal con la labor que desempeñan.

OBJETIVO GENERAL

Aprender y entrenar una estrategia de autoconocimiento con la que reducir la ansiedad y el malestar emocional, para afrontar con más tranquilidad el estrés del día a día laboral.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Enseñar el uso de herramientas útiles para la gestión de las emociones y pensamientos que producen malestar en el profesional sanitario

METODOLOGÍA

DÍA 1

Emociones, Ansiedad y Malestar Emocional

Se realizarán dinámicas de autoexploración destinada a que el alumno identifique y tome conciencia de las emociones de rabia, frustración y miedo, implicadas en una situación en la que tiene ansiedad y del malestar que le producen

DÍA 2

Estrategia de Descarga Emocional

Se realiza una dinámica de descarga de tensión emocional acumulada en la situación elegida, para reducir la ansiedad y reestructurar el pensamiento.

EVALUACIÓN

Para la expedición del certificado de asistencia, se valorará asistir a los talleres presenciales y la participación activa en las mismas.

Nº ALUMNOS: 20 alumnos

HORARIO: 16:00h a 20:00h

ACREDITACION: No acreditado

RESERVA DE PLAZA: 10 euros

DURACIÓN TOTAL: 8 horas

SOLICITANTE:

Estar colegiado en Cádiz y al corriente en sus cuotas colegiales. El alumno deberá rellenar el formulario de solicitud a través de la página coecadiz.com y abonar 10 euros en concepto de “reserva de plaza y compromiso”, una vez recibida la misma se le notificará la admisión al curso a través del correo electrónico.

En el caso de no poder asistir al curso deberá comunicarlo a este Departamento con un mínimo de 3 días antes del comienzo del curso (excluidos sábados, domingos y días de fiesta). La no asistencia al curso sin aviso previo de 72 horas o el abandono de este tras haberlo iniciado, supondrá la pérdida de la devolución de la cuota de reserva y compromiso. Ver bases generales.

INFORMACIÓN

Excmo. Colegio Oficial de Enfermería de Cádiz

Teléfono 956212588

coecadiz.com –

E-mail docencia@coecadiz.com



TALLER RECURSOS PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD

Clases virtuales
presenciales



22 y 23 de febrero de 2023



EXCMO. COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA
DE CÁDIZ