

# AFRONTA EL MOBBING CON RESILIENCIA: PROTEGE TU EQUILIBRIO EMOCIONAL

## STREAMING



## OBJETIVOS

### General:

Aprender a identificar y diferenciar el *mobbing*, *burnout* y estrés. Desarrollar y practicar habilidades y herramientas para fortalecer tu resiliencia, proteger tu equilibrio emocional y reducir el impacto negativo del *mobbing* para tu bienestar mental y emocional.

### Específicos:

- Reconocer y diferenciar los signos y síntomas del *mobbing*, *burnout* y estrés para una actuación efectiva.
- Desarrollar habilidades prácticas para el manejo del estrés y desarrollar la resiliencia emocional a través de ejercicios prácticos.
- Implementar estrategias para mantener el equilibrio emocional y el bienestar en el trabajo y promover un entorno laboral saludable.
- Fortalecer nuestra comunidad: Crea tu red de apoyo.

## PRECIOS

**COLEGIADOS\* y PRECOLEGIADOS: 15.-€**  
**NO COLEGIADOS: 35.-€**

Colegiados de Colegios de HD de Madrid, Extremadura; Castilla la Mancha, Galicia, Valencia, Aragón y Cataluña.



### Dirigido a:

Técnicos superiores en higiene bucodental o habilitados.



### Fecha/s:

21 de septiembre de 2024

### HORARIO:

De 9:00h a 12:00h  
(Descanso de 10-15 minutos)



### Plazas:

30



### Lugar de celebración:

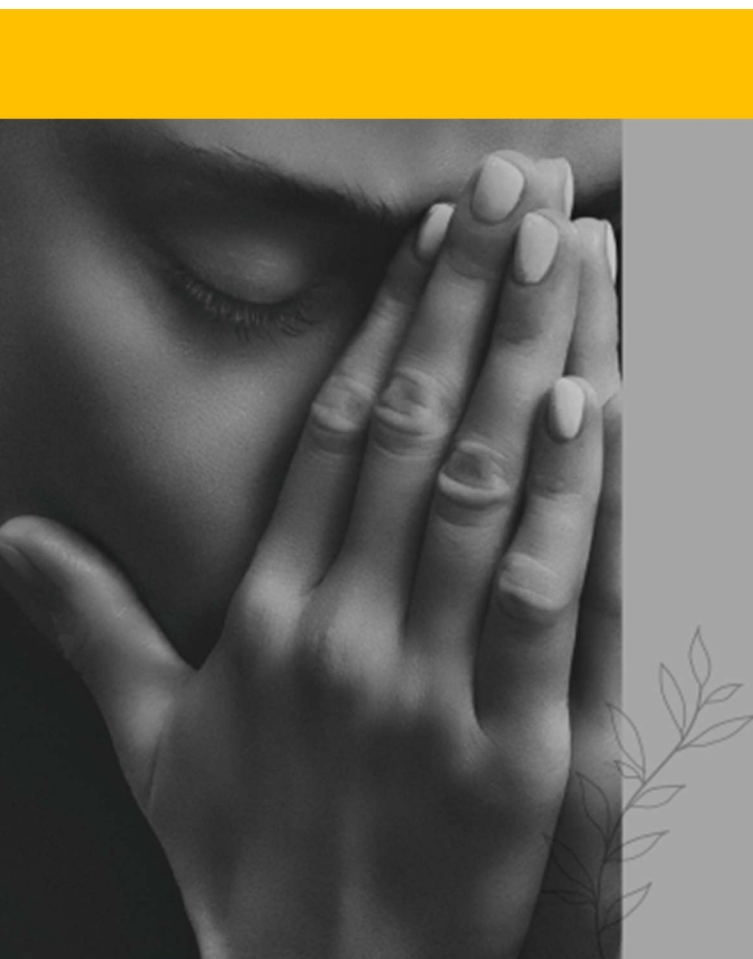
Vía *Streaming*

Unos días antes de la celebración del curso, se enviará un correo con el enlace de acceso e instrucciones.



### Forma de pago:

Mediante tarjeta de crédito en la [web del Colegio](#)



### + INFORMACIÓN:

COLEGIO PROFESIONAL DE HIGIENISTAS DENTALES DE MADRID  
Paseo de la Castellana 143, 1º C. Edificio Cuzco I  
28046 Madrid

TELÉFONO: 91 350 08 35

WEB: [www.colegiohigienistasmadrid.org](http://www.colegiohigienistasmadrid.org)

E-MAIL: [formacion@colegiohigienistasmasdrid.org](mailto:formacion@colegiohigienistasmasdrid.org)

## PROGRAMA

### PARTE TEÓRICA

- Introducción al mobbing.
- Diferencias entre mobbing, burnout y estrés.
- Cómo responde nuestro cuerpo y mente ante el estrés.
- El impacto del mobbing en la salud física y mental.
- Beneficios de la resiliencia en el trabajo.

### PARTE PRÁCTICA

- Taller de técnicas de manejo del mobbing, estrés y de integración de la atención plena en el trabajo.
- Manejo de emociones difíciles. Usa tus fortalezas.
- Simulaciones en grupo: Role playing (identifica y responde)
- Crea tu plan de acción y aplícalo en tu rutina diaria.

## PONENTES

### Eduardo Moras Rosado

- Psicólogo Clínico y de la Salud. Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Terapeuta *Gestalt* de adultos.
- Terapeuta de parejas desde el modelo *Gottman*.
- Terapeuta de Esquemas.
- Psico-oncólogo y Acompañante Tanatológico.
- Docente universitario.
- Psicólogo Clínico en el Hospital Santa Rosa - Perú.



### Elisa Moras

- Higienista dental Col. 281587 y Publicista.



### + INFORMACIÓN:

COLEGIO PROFESIONAL DE HIGIENISTAS DENTALES DE MADRID  
Paseo de la Castellana 143, 1º C. Edificio Cuzco I  
28046 Madrid

TELÉFONO: 91 350 08 35

WEB: [www.colegiohigienistasmadrid.org](http://www.colegiohigienistasmadrid.org)

E-MAIL: [formacion@colegiohigienistasmadrid.org](mailto:formacion@colegiohigienistasmadrid.org)