

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

E-MAIL: formacion@colegiohigienistasmadrid.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

E-MAIL: formacion@colegiohigienistasmadrid.org