

MANEJO EMOCIONAL EN LA RELACIÓN PROFESIONAL

FECHAS IMPARTICIÓN	LUGAR	INFORMACIÓN INSCRIPCIÓN
Fase previa (online) : del 24 de abril al 3 de mayo 1er día presencial: 4 de mayo 2º día presencial: 11 de mayo 3er día presencial: 18 de mayo Fase evaluación: 19 al 29 de mayo	Aula de Formación CENTRO DE SALUD GAZALBIDE c/ Chile 9; Vitoria-Gasteiz	17 de abril

DURACIÓN	Nº ASISTENTES	HORARIO
15 horas presenciales + 5 no presenciales	20	9.30 a 14.30 h.

DIRIGIDO A: *Profesionales de Osakidetza*

OBJETIVOS:

General

Mejorar las competencias para el manejo emocional y relacional de los/las profesionales de Osakidetza mediante el desarrollo de habilidades de afrontamiento y el entrenamiento de estrategias de regulación emocional que contribuyan a generar un clima emocionalmente saludable en el entorno de trabajo.

Específicos:

1. Conocer cuáles son las emociones básicas y su función, comprendiendo la interacción entre pensamientos, acciones y emociones, sabiendo diferenciarlos.
2. Tomar conciencia de las propias emociones (qué siento, qué lo provoca, cuál es mi reacción, cómo afecta a la relación).
3. Identificar qué emoción siente el otro y la intención que subyace a esa emoción.
4. Analizar y desmontar pensamientos irracionales que están detrás de pensamientos negativos.
5. Expresar/canalizar de forma saludable las emociones propias y las del otro.
6. Introducir estrategias de prevención y manejo emocional en la interacción social aplicando técnicas y habilidades socio-emocionales (autoconocimiento, autoestima, relajación, técnicas cognitivas, humanistas...).

CONTENIDO:

1. ACONDICIONAMIENTO: Dinámica de presentaciones, percepciones y expectativas
2. MARCO – CONTEXTUALIZACIÓN.
3. CONTENIDOS:
 - Las emociones básicas y su función.
 - La escucha interna y externa
 - La autoestima y el autoconocimiento como facilitadores del manejo emocional
 - Responsabilidad de las propias emociones y de su expresión.
 - Algunas estrategias de prevención/manejo emocional
 - Respiración consciente
 - Técnicas de relajación y otras
 - Emoción y su relación con la motivación
 - Abordaje de situaciones que generan desmotivación
 - Síndrome de burn out.
 - La automotivación
4. CIERRE:
 - Plan de acción
 - Dinámica de cierre
 - Valoración

METODOLOGÍA:

Metodología centrada en exposiciones teóricas además de componente altamente participativo, para la reflexión y acción de cada una de las personas asistentes, que abordarán casos prácticos mediante la realización de ejercicios individuales personalizados y dinámicas de grupo.

CERTIFICACIÓN:

Para obtener la certificación del curso, la asistencia presencial mínima (que se verificará mediante control firmas, tanto al inicio como a la salida de cada sesión) deberá ser del 80 %. Además, es necesaria la realización de los ejercicios que se propongan para la parte no presencial. Se llevará a cabo una evaluación continua sobre los objetivos marcados y conseguidos por cada alumno/a.

LENGUA DE IMPARTICIÓN: CASTELLANO**DOCENTE:** SILVIA ARRIBAS GARCÍA.- Psicóloga Clínica**ORGANIZADO POR:** Servicio Corporativo de Formación**(PRESTAKUNTZA@OSAKIDETZA.NET)****COORDINACIÓN:** Responsable de Formación Continuada de la Organización de Servicios

Servicio Corporativo de Formación / Subdirección de Gestión, Organización y Desarrollo de RRHH

