



Fundación Colegio Médico
de Pontevedra

TALLER PRESENCIAL: GESTIÓN DE ESTRÉS CRÓNICO Y PREVENCIÓN DE BURNOUT EN EL PERSONAL FACULTATIVO

MIÉRCOLES, 9 DE OCTUBRE DE 2019	
16.30-16.45	PRESENTACIÓN: Historia personal, compromiso, normas del taller. (Respeto, Confidencialidad, Asertividad, Participación, Puntualidad)
16.45-18.30	MÓDULO 1: EL ESTRÉS Y TÚ -Estrés, y Burnout: se relacionan, pero no son lo mismo. Comprender la diferencia entre ambos: Dilema vs Problema - Reconocer e identificar sus causas, la repercusión e impacto en salud física, mental y emocional de los profesionales. Práctica: Los asistentes realizarán un ejercicio de Identificar estresores y su interacción en vida personal y laboral: Ejercicio de la Rueda de la Vida, Prioridades, y Cuadrante de las Áreas.
18.30-18.45	DESCANSO
18.45-20.30	MÓDULO 2: PROGRAMANDO EL GPS: Hacia dónde ir para tener la vida que quieres. -Definir y crear uno objetivo "destino del GPS", ¿Cuál sería la práctica ideal? Equilibrio vida personal/profesional. -Identificar los conflictos y obstáculos ¿hacia dónde quiero ir? -Creencias, pensamientos negativos. -Zona de confort, zona de influencia, -La resistencia al cambio y el auto sabotaje. TRIADA : FOCO/LENGUAJE/SIGNIFICADO Práctica: Los participantes formularán un objetivo según diagrama (SMART) en relación a su actividad profesional/personal diaria. -Listado e identificación de creencias, y conflictos y gestión del cambio mediante la herramienta de las Tríadas, dirigiendo la atención hacia el objetivo señalado.
JUEVES, 10 DE OCTUBRE DE 2019	
16.30-18.30	MÓDULO 3: SOLTANDO EL LASTRE. INICIANDO EL CAMBIO, CONTENIDO: -Empezando por Uno: cómo experimentar y practicar la gestión del cambio en el día a día desde el auto liderazgo personal y profesional. -Comunicarse no es sólo hablar. Las barreras de la comunicación. La asertividad. -Gestión del tiempo, los ladrones que nos estresan. -Las emociones negativas: vivirlas sin quemarse. Práctica: Ejercicio de cambio de creencias, comunicación asertiva, gestión del tiempo, y gestión emocional. El poder de la Resiliencia.
18.30-18.45	DESCANSO
18.45-20.15	MÓDULO 4: UNA NUEVA RUTA. -Introducción a la meditación/ Mindfulness, la importancia del ¿para qué? -Desde el ojo de la tormenta: Respirar, técnicas de respiración para cambio rápido de estado y liberación de estrés. -Como mantenerse cuando las cosas no van como quieres. Práctica: Los asistentes participarán en ejercicios de meditación sentados y respiración, mediante técnicas de visualización utilizando canales de comunicación VAK (visual, auditivo, kinestésico). -Se reforzará la utilidad y el poder de herramientas como escritura reflexiva y emociones positivas. -Integración de temas de módulos anteriores.
20.15-20.30	CONCLUSIONES Y CIERRE - ENCUESTA DE SATISFACCIÓN
DOCENTE: Dra. Stella Maris Méndez Iglesias Licenciada en Medicina y Cirugía. Máster Universitario en Cuidados Paliativos. Universidad de Valladolid Experto en Coaching por el Instituto Europeo de Coaching. Vigo-Pontevedra. 2014. Mentora y Coach, para Personal Sanitario. Gestión de estrés crónico en el entorno laboral, prevención y tratamiento del Síndrome de Burnout.	