



JORNADA DE AUTOCUIDADO EQUIPO **SALUD MENTAL** **HOSPITAL SALAMANCA**

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado.





Objetivo general

El objetivo del curso es proporcionar herramientas y estrategias para el autocuidado del equipo de salud mental del Hospital Salamanca, mejorando su bienestar y efectividad en el trabajo.



Objetivos específicos

- Desarrollar habilidades de autocuidado. Identificar factores de estrés. Implementar técnicas de manejo del estrés.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Modulo 1:

- Fundamentos del Autocuidado.
- Importancia del autocuidado.
- Salud mental y bienestar.
- Factores de riesgo y protección.
- Estrategias de autocuidado.
- Recursos disponibles.

Modulo 2:

- Gestión del Estrés.
- Identificación de estresores.
- Técnicas de relajación.
- Mindfulness en el trabajo.
- Estrategias de afrontamiento.
- Ejercicios prácticos.

Modulo 3:

- Comunicación Asertiva.
- Importancia de la comunicación.
- Técnicas de escucha activa.
- Resolución de conflictos.
- Comunicación no violenta.
- Ejercicios de role-playing.

Modulo 4:

- Hábitos Saludables.

- Alimentación balanceada.
- Ejercicio físico.
- Descanso y sueño.
- Higiene del sueño.
- Plan de acción personal.

Modulo 5:

- Manejo del Tiempo.
- Prioridades y organización.
- Técnicas de planificación.
- Evitar la procrastinación.
- Balance vida-trabajo.
- Herramientas digitales.

Modulo 6:

- Apoyo Social.
- Importancia del apoyo social.
- Redes de apoyo.
- Trabajo en equipo.
- Relaciones interpersonales.
- Actividades grupales.

Modulo 7:

- Evaluación y Seguimiento.
- Autoevaluación del bienestar.

y mucho más...

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl