

GESTION EMOCIONAL EN LA POST PANDEMIA

(C_GEPP12022)

Modalidad: Mixta.

Dirigido a: Profesionales del Servicio Cántabro de Salud.

Nº Plazas: 75.

Plazos de inscripción: Del 5 al 19 de septiembre de 2022

Fechas de celebración y duración: Del 3 de octubre al 20 de noviembre de 2022 (17 horas)

Acreditación: Solicitada a la CFC.

Organización: Subdirección de Recursos Humanos y Coordinación Administrativa del Servicio Cántabro de Salud

Coordinación:

- Carmen Sarabia Cobo. Profesora. Facultad de Enfermería. Universidad de Cantabria. IDIVAL

Objetivos:

- Adquirir habilidades de gestión emocional básicas.
- Potenciar el autocuidado profesional como primer eslabón preventivo del estrés, y la mejora de la calidad de nuestro trabajo con nuestros usuarios.
- Identificar las propias emociones y su base neurobiológica, profundizando en el propio autoconocimiento
- Adquirir herramientas y habilidades para la propia gestión emocional.

Descripción del curso:

Estructura: (ver cronograma)

- Parte Online:** El curso dispondrá de 3 Módulos con temas de contenido específico, en formato vídeos y material escrito.
- Parte presencial:** Taller presencial, durante **2 horas**, dónde se llevará a cabo un taller de adquisición de herramientas de gestión emocional. De realización obligatoria, y se impartirá en 3 sesiones (ver cronograma parte presencial).

Evaluación:

- **Cuestionario de autoevaluación** en cada uno de los módulos, consistente en 10 preguntas con 4 opciones de respuesta y una única válida. Será necesario responder correctamente al 80% de las preguntas de cada cuestionario. En caso de no superar alguna de las evaluaciones parciales existirá una posibilidad de recuperación al finalizar el curso.

Para la obtener el diploma del curso es necesario superar los cuestionarios, asistir al 100% de las sesiones presenciales, así como cumplimentar la encuesta sobre la actividad formativa en la plataforma **SOFOSmoodle**

Cronograma parte Online

Módulo 1. Neuropsicología de las emociones y la gestión emocional: desde lo fisiológico a la inteligencia emocional

Del 3 al 16 de octubre de 2022

Tiempo estimado: 5 horas

Tutorización: **Carmen Sarabia Cobo**

Evaluación: Cuestionario de 10 preguntas con una sola respuesta válida

Módulo 2. Estrés, burn out, ansiedad y otras emociones que nos desequilibran

Del 17 al 30 de octubre de 2022

Tiempo estimado: 5 horas

Tutorización: *Carmen Sarabia Cobo*

Evaluación: Cuestionario de 10 preguntas con una sola respuesta válida

Módulo 3. Herramientas para la autogestión emocional: técnicas de relajación, visualización, mindfulness y otras

Del 31 de octubre al 13 de noviembre de 2022

Tiempo estimado: 5 horas

Tutorización: **Carmen Sarabia Cobo**

Evaluación: Cuestionario de 10 preguntas con una sola respuesta válida

RECUPERACIÓN

Del 15 al 20 de noviembre de 2022

Cronograma Parte Presencial

El alumno deberá seleccionar una de las 3 sesiones, según orden de inscripción y disponibilidad
Se podrá seleccionar sesión, una vez comience el curso, en el apartado "SESIONES PRESENCIALES"

TALLER DE HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

LUNES, 14 de noviembre de 2022

MARTES, 15 de noviembre de 2022

MIÉRCOLES, 16 de noviembre de 2022

Tutorización: **Carmen Sarabia Cobo**

Aula 4 y 5 Pabellón 16

Hospital Universitario "Marqués de Valdecilla"

Horario: 16:00h a 18:00h