

Descubre tu mejor versión

IT_DMVC12023 - IT_DMVB12023 - IT_DMVHP12023 - IT_DMVGT12023

Modalidad: 4 Itinerarios formativos. Actividad Online.

Dirigido a: Todos los profesionales del Servicio Cántabro de Salud.

Fechas de celebración:

1º PERIODO: Del 20 de febrero al 16 de abril de 2023 (se realizarán 2 ITINERARIOS)

2º PERIODO: Del 17 de abril al 18 de junio de 2023 (se realizarán los 2 ITINERARIOS restantes)

Organización: Subdirección de Cuidados, Formación y Continuidad Asistencial del Servicio Cántabro de Salud.

Coordinación: Blanca Torres Manrique, Área de formación del Servicio Cántabro de Salud.

Objetivos:

- Desarrollar y mejorar habilidades de comunicación, personales y de bienestar, así como la gestión del tiempo en nuestra vida diaria que nos ayuden y faciliten la actividad laboral.

Estructura: La actividad formativa está distribuida en 4 ITINERARIOS, que disponen cada uno de ellos de 4 Módulos temáticos:

COMUNICACIÓN

IT_DMVC12023

BIENESTAR

IT_DMVB12023

HABILIDADES PERSONALES

IT_DMVHP12023

GESTION DEL TIEMPO

IT_DMVGT12023

Evaluación: Habrá 4 cuestionarios de autoevaluación por cada ITINERARIO, 1 por cada Módulo temático, con preguntas tipo test, con 4 opciones de respuesta y una única válida.

Para superar cada uno de los ITINERARIOS, el alumno deberá **visualizar el 80 % de los contenidos de la actividad y responder correctamente al menos un 80% de las preguntas de cada cuestionario**. En caso de no superar la evaluación **existirá un nº de intentos ilimitados en cada uno de los Módulos temáticos, que se activarán de manera automática durante las fechas de realización de la actividad**.

Fechas de inscripción: Del 30 de enero al 13 de febrero de 2023

Nº total de alumnos: 100

Nº de horas: 20 horas en total (al finalizar los 4 ITINERARIOS)

Para la obtención del certificado es necesario realizar los 4 ITINERARIOS y superar todos los cuestionarios de evaluación, así como cumplimentar la encuesta de cada ITINERIO en la plataforma SOFOS moodle.

CRONOGRAMA

1º PERIODO: Del 20 de febrero al 16 de abril de 2023

Los **100 alumnos Admitidos** serán distribuidos por SOFOS de manera aleatoria, de la siguiente forma: 50 alumnos realizarán los 2 primeros ITINERARIOS, y los 50 restantes realizarán los otros 2 ITINERARIOS)

Tiempo estimado: **5 horas por ITINERARIO**

IT_DMVC12023

Comunicación

El arte de contar historias

Una presentación, un cara a cara con tu jefe... Se puede sacar una buena historia de cualquier situación. ¡Déjalos a todos con la boca abierta!

Exprésate con el cuerpo

¿Qué mensaje envía tu lenguaje corporal? Haz que tu cuerpo y tu rostro comuniquen lo que quieres decir. Este curso te servirá de ayuda.

Todo oídos - Cómo escuchar de forma activa

¿Quieres sacar más partido a tus conversaciones? Prueba el método de la escucha activa en tres pasos: escucha, resume y profundiza.

Diversidad cultural

¿Trabajas en un equipo multicultural y quieres aprender a lidiar con las diferencias? Con este curso descubrirás cómo adoptar otro punto de vista.

IT_DMVB12023

Bienestar

Mantén tu cerebro en forma

Hacemos ejercicio para fortalecer los músculos, ¿pero y el cerebro? Pon las neuronas a trabajar con este curso.

Dormir bien

Dormir bien potencia tu creatividad y tu energía. ¿Quieres mejorar tu descanso? Completa este curso y descubre cómo hacerlo.

Detox digital

Di la verdad: ¿tienes adicción a las redes sociales? ¿Te gustaría pasar más tiempo en el mundo real? El objetivo de este curso es usar el móvil con sensatez.

Aumenta tu vitalidad

Siéntete mejor, sé más productivo, disfruta más y evita el agotamiento y el estrés. ¿Cómo? Haz el curso Aumenta tu vitalidad.

2º PERIODO: Del 17 de abril al 18 de junio de 2023

Los **100 alumnos Admitidos** se alternarán para la realización de los **ITINERARIOS**, de tal forma que los alumnos que hayan realizado los 2 primeros en el anterior periodo, realizarán los otros 2, y viceversa.

Tiempo estimado: **5 horas por ITINERARIO**

IT_DMVHP12023

Habilidades Personales

Descubre quién eres



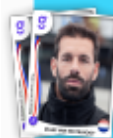
¿Quién eres? ¿Sabes qué te hace vibrar? Sigue este curso online y ponte a prueba para llegar al fondo de la cuestión.

La felicidad está en tus manos



Este curso va dedicado a las personas que quieren descubrir su talento y sus pasiones ocultas. A aquellas que quieren, en definitiva, ser felices.

El camino hacia el éxito



¿Quieres saber qué hace falta para brillar y ser tu mejor versión? ¡Descúbrelo en el curso El camino hacia el éxito!

Gestiona las expectativas



¿Sufres decepciones con frecuencia? Aprende a gestionar las expectativas y a ser más realista.

IT_DMVGT12023

Gestión del tiempo

Gestión del tiempo



¿Te agobian los correos, las llamadas y las preguntas? Este curso te ayudará a recuperar el tiempo perdido.

La regla del 80/20



¿La tensión puede contigo? Aprende a priorizar siguiendo la regla del 80/20. ¡Dentro de nada te sobrará el tiempo!

Despeja la mente



¡Encuentra la paz interior! Una mente despejada es más productiva y más creativa. Descúbrelo en el curso Despeja la mente.

Mapas mentales



¿Quieres aprender a organizar tus pensamientos de forma creativa y recordar mejor las cosas? ¡Usa los mapas mentales!

ACCESO ONLINE:

- A través de la plataforma **SOFOS moodle** y mediante conexiones personalizadas con usuario y contraseña, se podrá acceder al Aula Virtual.
- Con objeto de solucionar todas las dudas relacionadas con la actividad formativa puede ponerse en contacto, escribiendo una **INCIDENCIA** en la plataforma.
- Existirá un **FORO GENERAL** de participación Online, donde el alumno puede plantear dudas y emitir opiniones respecto del contenido de los Módulos.

SOFOS moodle